تَحــرّر

من قيــود الوسواس

ويلحق به كتاب

معالجات نفسية للقلـق والضجـر

تأليف

الشيخ حيدر اليعقـوبي

بسم الله الرحمن الرحيم

قل أعوذ برب الناس، ملك الناس، إله الناس ،

من شر الوسواس الخناس،

الذي يوسوس في صدور الناس ،

من الجنة والناس

مقدمة

الوسوسة (أو الوسواس) حالة غير طبيعية وغير إعتيادية يعاني فيها الانسان نوعاً من القلق او التدقيق المفرطين بدون مبرر منطقي، وبدون موجب عقلائي. والوسواسي عند الفقهاء هو من لا يكون لشكه منشأ عقلائي، بحيث لا يلتفت العقلاء الى مثله، ويكون شكه غير طبيعي عندهم، ويعرف الوسواسي عادة بتكرر الشك عنده بصورة مفرطة عرفاً وغير مقبولة عقلائياً.

وهذا الوسواس يسيطر على صاحبه، ويتسلط عليه قهراً، بحيث يجد نفسه منساقاً خلفه، راكضاً وراءه، من دون قناعة، ومن دون محبة، بل على العكس من ذلك تراه يكرهه ويتمنى ان يتركه، ولكنه عاجز عملياً عن تركه، وغير قادر فعلياً على غض النظر عنه.

هكذا يجد الوسواسي نفسه، او هكذا يظن..

مع ان الواقع انه ليس عاجزاً عن تركه، وهو قادر فعلاً على غض النظر عنه، اذا ما قرر ذلك فعلاً، وأصر عليه بثقة واطمئنان وعزم وشجاعة.

فالوسواس - في حقيقته - عارض ثقيل ومزعج يدور بين الناس، فالذين يخافونه او يتأثرون به ويفسحون له المجال، ويفتحون له الباب، يدخل اليهم، فلا يلاقون منه الا الازعاج والضيق، واما الذين لا يخافونه ولا يتأثرون به ولا يقبلون به ولا يفسحون له المجال، ولا يفتحون له الباب حتى لو تعلق بهم او فرض نفسه عليهم، فهؤلاء سينجون من شره وازعاجه، ويعيشون حياتهم في راحة منه.

وهكذا يفترض بالانسان الواعي ان يطرد بشدة هذا الزائر الثقيل، وليس الامر بالمستحيل، بل قد يكون سهلاً الى الحد الذي لا يمكن تصوره.

نعم لابد اولاً ان يقرر الانسان ذلك فعلاً، بمعنى انه يقرر فعلاً ان يغير حاله، وان يحاول خطوة خطوة، وشيئاً شيئاً..

بشرط ان يكون سلاحه العزم والتصميم وقوة الارادة، وان يكـون درعـه الثبـات والـصبر وعـدم التساهل، ومن الله التوفيق..

وعندئـذ سينتـصر حتمـاً في معركتـه ضـد الوسواس..

((ولا ينبئك مثل خبير))

بقي ان نشير الى نقطة مهمة وهي أننا وان كنا سنتحدث في هذا الكتاب غالباً عن الوسوسة في الامور الشرعية او الدينية ، الا اننا سنشير أحياناً الى وساوس أخرى غير مرتبطة بالدين والشريعة، إذ الوسواس حالة سـلبية عامـة يمكـن ان يمـر بهـا الانـسان مهمـا كانـت توجهاته ..

والوسواس لا علاقة له أبداً بالدين او التدين كما يتوهمه البعض، فهو مرض موجود في كل انحاء العالم، ويعاني منه في كل بلد عدد كبير من الاشخاص، غير ان كل شخص يتوجه وسواسه الى مجال معين..

فهناك من يوسوس في النظافة، وهناك من يوسوس في المرض، وهناك من يوسوس في الترتيب وهكذا..

وتذكر بعض المصادر الغربية ان معظم الناس يعانون من حالات وسواس خفيفة مثل مراجعة اغلاق الباب أو اطفاء الطباخ اكثر من مرة قبل مغادرة المنزل، ولكن هذا الوسواس يتحول الى حالة مرضية عندما يعيق صاحبه عن ممارسة حياته بشكل طبيعي.

ثم يذكر المصدر حالات عديدة جداً للتردد: مثل النزوع الملح نحو النظام أو التدقيق وأكثره في الاغتسال، ثم الخوف من المرض، والخوف من اصابة الآخرين بالأذى.

ويذكر ايضاً أن عدد المصابين في الولايات المتحدة فقط يتراوح بين (٣-٧ مليون)، علماً ان المصدر المذكور صدر في الثمانينات من القرن العشرين (أنظر كتابنا معالجات نفسية للقلق والضجر) .

أضرار الوسوسة
وآثارها السلبية

الوسوسة - بالمعنى الذي فصلناه - لها اضرار جسيمة على واقع الانسان ومستقبله، وأول من يتاثر بها هو الوسواسي نفسه ثم اقرب الناس إليه، فيتعذب ويعذبهم معه، ويتقيد ويقيدهم معه، فيجني بذلك على نفسه وعلى المقربين منه.

وفيما يلي جملة من اضرار الوسوسة وآثارها السلبية:

١- الهم والقلق..

وكلاهما مزعج وثقيل على كل انسان مهما كان مستواه ومقدار تحمله، وكلاهما يسبب مخاطر صحية

للجسد والنفس على حد سواء، وقد ورد في الحديث عن المعصومين (ع) ان (الهم نصف الهرم) .

وفي الحديث عن الصادق (ع): (ان الله جعل الهم والحزن في الشك والسخط) .

فالمفروض بالانسان الواعي ان يحافظ على صحته وراحته، وأن لا يضيعهما على وساوس وشكوك فارغة لا تقدم له شيئاً في ميزان اعماله، وهي تعيقه عن التقدم، بل سيأتي انها تؤخره وتبعده عن السعادة في الدنيا والاخرة.

وتجدر الاشارة هنا الى ان الوسواسي لا يرتاح حتى وان عمل بمقتضى وسواسه ، لأنه يعلم ان الأمر لن ينتهي عند هذا الحد..

أذكر اني رأيت برنامجاً يتحدث عن امراة اجنبية مصابة بالوسواس وكانت تقول انها لا ترتاح الا اذا فعلت ما يريح وسواسها، لكنها مع ذلك لا تشعر فعلاً بالارتياح ، وإنما إرتاح وسواسها كما تقول.

٢- سرعة الغضب (العصبية) وشدته

ولا يخفى ان الغضب مرجوح جداً، وهو صفة مذمومة عند جميع العقلاء، وقد وردت روايات كثيرة عن المعصومين (ع) تحذر منه.

ففي الحديث عن النبي (ص) ان: (الغضب يفسد الايمان) .

وفي الحديث عن الصادق (ع) ان: (الغضب مفتاح كل شر) .

وفي حديث آخر عنه (ع): (من لم يملك غضبه لم يملك عقله) .

ولا يستطيع أي وسواسي ان ينكر عصبيته وشدة غضبه، خصوصاً اذا كان الأمر يتعلق بشيء يشك فيه او يوسوس منه..

وهناك اشخاص يضربون اطفالهم وزوجاتهم لأجل امور بسيطة لا قيمة لها، وانما ينفعل هذا الانفعال لانه تحت تأثير ضغوط الوسوسة وقيودها.

وانا اتعجب من مثل هذا الشخص كيف يتوقع ان يرضى عنه خالقهُ تعالى، وهو يخالف ما يرشده المعصومون (ع) اليه، وما يرشده العقلاء عموماً اليه، ويأبى الا أن يطيع وسواسه اللعين الذي يعلم انه يضره ويؤذيه.

٣- اجهاد الفكر

فالوسواسي يُتعب فكره بأمور فيها تكلف لا موجب له، ويجهد أعصابه بتدقيقات لا يرتضيها العقلاء، ولا يستسيغها العلماء، فيضر نفسه، ويرضي عدوه (الشيطان) .

وفي الحديث عن المعصومين (ع): (من تكلف العقل لم يزدد الا جهلاً)

وفي الحديث عنهم (ع) أيضاً: أن من صفات المؤمن أنه (لا متكلف ولا متعمق) .

والمؤمن سهل لين كما في الروايات...

وفي الحديث عن النبي محمد (ص): ان النار تحرم على الهين القريب، اللين السهل) .

إن المؤمن عظيم عند خالقه عز وجل، وهو مهيأ لأمور عظيمة، وأمامه مسئوليات جسيمة تقوده الى الجنة والسعادة، من دون حرج او إضرار.

فاذا أتعب الوسواسي فكره واجهد عقله بمتابعة شكوكه التي لا تنتهي، ولا فائدة منها لا نظرياً ولا عملياً، فما هو رصيده عندئذ للتكامل وتحصيل السعادة؟ وكيف سيتكامل ويسعد، وهو مشغول بمتابعة وساوسه وتعقيداته التي لا موجب لها اصلاً بحسب الدين ولا بحسب العرف ولا بحسب العقلاء، بل لا موجب لها اصلاً بأي ميزان او مقياس منطقي.

٤- إستثقال الخير والأعمال الصالحة

لأن صاحب الوسوسة يصبح منشغلاً بها، بحيث لا يوجد لديه مجال ولا همة لفعل ما ينبغي عليه فعله مـــن الواجبات الاخرى التي يرى انها لا تلائمـــه أو لا يستطيع ان يجمع بينها وبين مقتضى وسوسته.

واما الأمور المستحبة او المندوبة فقد ينساها تماماً، أو يتناساها بحجة انه مهموم او مبتلى او مشغول، او نحو ذلك من تسويلات الشيطان والنفس الامارة بالسوء.

ولعل اوضح مثال على ذلك أن المتردد من السفر مثلاً، سوف يمتنع من فعل امور كثيرة مهمة ونافعة اذا كانت تتوقف على السفر، فيخسر بذلك ويكون سلبياً تجاه نفسه وتجاه الآخرين، واذا اضطر الى السفر فانه سيكون ثقيلاً عليه ولن يستأنس به، مع انه لا موجب اساساً لكل ذلك، فالحفظ بيد الله على اية حال.

كذلك يوجد مثال آخر عمن يوسوس في عبادته، فانها (أي العبادة) ستصير ثقيلة عليه، وتكون عبأ عليه، وسيقتصر على أداء الواجبات بالحد الأدنى وبصعوبة وعسر، مع ان المفروض ان هذه العبادة سبب للسعادة والراحة.

وقد ورد في الحديث عن النبي (ص): (ان هذا الدين متين، فأوغل فيه برفق، ولا تُبغِّض الى نفسك عبادة ربك) .

وفي حديث آخر عن الصادق (ع): (مرَّ بي أبي وانا بالطواف، وأنا حدَث، وقد اجتهدت في العبادة، فرآني وانا اتصاب عرقاً، فقال: يا جعفر يابني ان الله اذا احب عبداً ادخله الجنة، ورضي عنه باليسير) .

٥- الإنعزال

وهذه حالة نلاحظها عند اغلب الاشخاص الذين لديهم وسوسة، فانه (أي الوسواسي) يعزل نفسه عن الآخرين حتى داخل بيته، وينكمش على نفسه، سواء كان يوسوس في الطهارة او النظافة او المرض أو الحسد أو غير ذلك، فيتعب نفسه عندئذ، ويتعب الآخرين، ويقع في مشاكل عديدة، وإحراجات كثيرة....

ولا يخفى ان الانعزال بهذا المعنى يخالف الآداب والأخلاق المطلوبة.

فان الانسان المثالي او النموذجي او الايجابي يتواصل مع الآخرين، ويتآلف معهم بالمعروف وحسن الخلق، وقد ورد في الحديث عن المعصومين (ع) ان خير الناس (الذين يألفون ويؤلفون) .

وورد ايضاً عن الصادق (ع): (كونوا إخوة بررة متحابين في الله، متواصلين متراحمين، تزاوروا وتلاقوا) .

فالوسواسي سيُحرم كل هذه النعم والفوائد، وسيخسر علاقات كثيرة قد تؤدي به الى التكامل، وستفوته مواقف متعددة يمكن ان تزيد في حسناته، وتقربه الى الله عز وجل، لانه سيعزل نفسه في سجن لا قضبان فيه أصلاً، وسيقيد نفسه بسلاسل مفتوحة أساساً، وانما تنقصه الشجاعة اللازمة لإتخاذ القرار الحاسم بالمواجهة، وانما ينقصه العزم والثبات اللذين لابد منهما في كل صراع مع الشيطان ووساوسه المقيتة.

٦- التهرب من الواجبات او التقصير فيها.

حيث ذكرنا ان الوسواسي سيجد نفسه منشغلاً بارضاء وساوسه، وغاية همه وجهده ان يفعل ما تمليه عليه هذه الوساوس التي تتسلط عليه وتشل تفكيره وتأخذ جهده، وتقتل وقته.

وهذه الحالة تؤدي قطعاً الى التقصير في الواجبات، بل قد تؤدي احياناً الى التهرب أصلاً من أداء الواجبات، اذا وصل الشخص الى مرحلة لا يمكن ان يتحمل فيها المزيد من الجهد والقلق.

وأنا اتذكر ان أحد الاشخاص اخبرني انه ترك الصلاة بسبب الوسواس فيها، والبعض الآخر يترك عائلته وأطفاله بسبب الوسوسة في النظافة والطهارة..

مع ان المفروض بالعاقل المتزن ان يدرك عملياً عندئذ مساويء حالته الوسواسية، والنتائج الخطيرة التي وصل اليها باستسلامه ورضوخه..

فأي عقل او دين يرتضي ذلك...

مع العلم ان الأنبياء (ع) والأئمة (ع) كانوا من افضل الخلق في جميع النواحي، حتى ان الوارد في الحديث عن النبي محمد (ص): (خيركم خيركم لأهله، وانا خيركم لأهلي) .

٧- إضاعة الوقت في أمور غير عقلائية لا موجب لها شرعاً.

فالوسواسي مثلاً يصرف ساعات طويلة في تطهير يده، او تنظيف جسمه مثلاً، مع ان المفروض شرعاً ان تحصل الطهارة بسهولة ويسر، وبدون حرج او ضرر، كما ان المفروض صحياً ان النظافة تحصل بالطريقة المتعارفة والتي لا تستغرق الا وقتاً محدداً، وجهداً متعارفاً.

وهكذا الحال في انواع الوسوسة الاخرى.

والمشكلة (وهي المضحك المبكي في الامر) ان الوسواسي لا يرتاح ولا يستقر مع كل ما يفعله، ولا يهدأ حاله مهما اجهد نفسه وضيع وقته، وانما يهدأ نسبياً اذا هدأ وسواسه.

فهل يرضى انسان حر بهذه العبودية وهذه الذلة، وهل يرضى عاقل باضاعة كل هذا الجهد، وصرف كل هذا الوقت على امور يرفضها بعقله، ويكرهها في وجدانه، الا انه مجبر عليها. او هكذا يتصور ويظن.. لانه يستطيع بإرادته وعزمه ان يتحرر منها ويكسر طوقها.

هل فكر الوسواسي يوماً في الاحاديث الواردة عن المعصومين (ع) في اهمية الوقت والجهد..

ففي الحديث عن الصادق (ع) عن قول الله تعالى: (ولا تنس نصيبك من الدنيا، قال (ع): لا تنس صحتك وقوتك وفراغك وشبابك ونشاطك ، ان تطلب بها الآخرة) .

فأي صحة وقوة وفراغ ونشاط ستبقى عند ذلك الوسواسي المسكين، وهو يلهث خلف وساوسه من دون أي نتيجة.

واي فائدة سيحصل عليها من كل ذلك..

وهل يظن ان الله تعالى يريد منه ذلك التدقيق والتعقيد، بل سيأتي ان الوارد في بعض الرايات ما مضمونه ان الوسواسي انما يطيع الشيطان، لان الله تعالى أمره مثلاً ان يتوضأ مرة واحدة وبدون حرج، بينما هو يتوضأ عدة مرات لأجل إرضاء وسواسه وشيطانه.

وفي بعض الاحاديث ان احدهم كان مبتلى بالوضوء والصلاة، فقيل عنه بانه عاقل، فقال الامام (ع) متعجباً: (واي عقل له وهو يطيع الشيطان) .

٨- عدم احترام الآخرين.

فالوسواسي - من حيث يشعر او لا يشعر - لا يحترم الاخرين ولا يراعي مشاعرهم واحاسيسهم، لانه مشغول عن كل ذلك بما يسيطر عليه من الافكار والشكوك والوساوس..

فمثلاً نلاحظ بعض الوسواسيين لا يصافح الآخرين اذا كان يشك في نجاستهم، ويلملم اطراف ثيابه عمن يجلس بجانبه، ويتصفح بنظراته الثاقبة وجوه الجالسين حذراً من النجاسة، وهكذا يعرض نفسه للاستهزاء والسخرية، ويعرض الآخرين للاهانة وعدم الاحترام...

وكل هذه الامور غير مقبولة عند العقلاء المحترمين، وغير مقبولة عند الله رب العالمين..

ففي الحديث عن الصادق (ع): (المؤمن ينبغي ان يكون عزيزاً، ولا يكون ذليلاً) .

وفي حديث آخر عنه (ع): (ان الله تبارك وتعالى فوّض الى المؤمن كل شيء الا إذلال نفسه) .

فكيف يرتضي الانسان لنفسه ان تكون ذليلة ومقهورة تحت قبضة الشيطان اللعين ووساوسه البغيضة...

هذا من جانب، ومن جانب آخر فقد ورد في الحديث عن النبي محمد (ص): (ان الله تعالى يقول : من استذل عبدي المؤمن فقد بارزني) .

صحيح انه لا يقصد إهانة الاخرين بتصرفاته، ولكنه يُعَرضهم للمهانة على أية حال، ما دامت تصرفاته توحي بذلك أمام الاخرين.

وفي حديث آخر عن المعصومين (ع): انه لا ينبغي للمؤمن ان يذل نفسه، فقيل له وكيف يذل نفسه، فقال (ع): يتعرض لما لا يطيق.

الوسواسي يخالف جملة من الأخلاق والآداب المطلوبة

اتضح مما سبق ان الوسوسة تؤدي بالانسان الى الابتعاد عن جملة من الصفات الحميدة والاخلاق الفاضلة التي يريدها الله تعالى منا، سواء على نحو الوجوب او على نحو الاستحباب والندب.

او لنقل بتعبير آخر أن خالقنا عز وجل أمرنا بأن نتصف ونتخلق بجملة من الآداب والاخلاق.

ورغم ان بعضها واجبة وبعضها مستحبة، الا انها على العموم مطلوبة، بمعنى ان الله تعالى يريد منا ان نطبقها عملياً.

ولا يخفى ان الجنة ورضوان الله تعالى انما يتحصلان بطاعة هذه الاوامر، وعدم مخالفتها، وكلما قصر الانسان في ذلك، كانت خسارته اكبر وندامته اعظم.

ولكـي تترسـخ الفكـرة اكثـر نقـول ان الوسوسـة تتنـافى مـع جملـة مـن الاوامـر الالـهيـة، والوسواسـي يخالف عدداً كبيراً من الاوامر الربانية، ويُدخل نفسه في مشاكل مع خالقه عز وجل، قد تصل احياناً الى حد العصيان والعياذ بالله...

فكيف يعصي الفرد ربه عز وجل وهو يدعي انه يسير اليه ويحبه، وقد ورد في الحديث انه (لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق)، وانه (لا يطاع الله من حيث يعصى).

هذا في الوساوس التي ترتبط بالشريعة..

وهناك وساوس اخرى لا ترتبط بالدين، من قبيل الوسوسة في المرض او الحسد او السفر أو غير ذلك، وهو ايضاً يؤدي بالفرد الى مخالفة الاوامر الالهية، كما يؤدي الى مخالفة الثوابت العقلية، والقواعد العقلائية، والمفروض ان الوسواسي لا يرضى لنفسه ان يخرج عن دائرة العقل والعقلاء، والا فانه يضحي بنعمة عظيمة

(هـي نعمـة العقـل) يفـترض انهـا وسـيلته للـسعادة والكـمال.

ومحل الشاهد وهو المهم في المقام اننا سنستعرض الآن بعـض الاخـلاق والقواعـد والاحكـام الـشرعية، ونبين كيف ان الوسوسة تتنافى وتتعارض معهـا، لعـل ذلك يكون سبباً لالتفات الوسواسي الى مرضه، وداعياً لان يتخلص عملياً من وسوسته، فيخرج بذلك من ذل طاعة الوسواس الى عز طاعة الله رب العالمين...

وينجو بذلك من بحر الظلمـات الى عـالم النـور، وينتقـل بـذلك مـن دنيـا الـشقاء الى جنـة الـسعادة والهناء...

(فمن زَحزح عن النار وأُدخل الجنة فقد فاز) آل عمران - ١٨٥

ولنتأمل معاً في الامثلة التالية:

١- ان الـوارد في الـشريعة انـه (لاضـرر ولا ضـرار) .
بمعنى انه لا يجوز الاضـرار بـالنفس، كمـا لا يجـوز الاضرار بالاخرين.
ولا يخفى ان الوسواسي يضر بنفسه، سواء اعترف بذلك ام لا، كمـا انه يـضر بـالاخرين أيـضاً سـواء اعترف بذلك ام لا...
فمن يوسوس في النظافة يصرف مياه كثيرة لتنظيـف نفـسه، واحيانـاً كـثيرة يـؤدي ذلـك الى حرمـان الآخرين من الماء، لانه لم يُبقِ لهم ماء في الخزان، او لم يبـق لهـم مـاء حـاراً في الـسخان، وهكـذا يضرهم، وقد يرجع ذلك عليه ثانية اذا تشاجروا معه، بل لعلهم يمنعونه من استعمال الماء ثانية.
أضف الى ذلك ان أحكاماً شرعية كثيرة تسقط عن المضطر اذا كان فيها ضرر عليه، ولـذلك لا غسل واجب على من يضره الماء، رغم ان الغسل واجب

على المكلفين عموماً وانما تكون وظيفته التيمم عندئذ.
بل ذكر عدد من الفقهاء انه لو خالف المكلف وظيفته الشرعية البديلة بطل عمله، لانه جاء بما لم يأمر به الله تعالى، أو لأنه خالف الحكم الخاص به.

٢- كذلك ورد في الشريعة انه لا حرج في التكليف، حيث يقول الله تعالى: (ما جعل عليكم في الدين من حرج) الحج -٧٨
(مَا يُرِيدُ الله لِيَجْعَلَ عَلَيْكُم مِّنْ حَرَجٍ) المائدة -٦
وفي الحديث عن النبي (ص): (بُعثت على الشريعة السهلة السمحة) .
فالحرج مرفوع ولا موجب له شرعاً.
وهذه قاعدة شرعية معروفة، تتفرع منها عدة فروع مشابهة لما تقدم في قاعدة (لا ضرر) ، ولا يجوز مخالفتها، او العمل على خلافها.

والوسواسي يمكن ان يستفيد من هذه القاعدة، فقد ذكرت في كتاب (معالجات نفسية للقلق والضجر) نقلاً عن احد العلماء المقدسين ما مضمونه: (ان قول الله تعالى: (ما جعل عليكم في الدين حرج) .
يعني ان الانسان اذا فعل شيئاً معيناً وأتمه حسب القواعد الشرعية المعروفة ببساطتها، فهذا هو المطلوب.
أما ان يزيد او يعيد او يكرر، فان هذا سوف يؤدي بالتأكيد الى الضيق والاحتصار والحرج، وهنا يجب علينا شرعاً ان نتوقف عند هذا الحد دون زيادة ودون اعادة.
مثال ذلك اذا طهرنا يدنا من نجاسة معينة، ثم شككنا هل ان التطهير كان كافياً ام لا، وشعرنا في هذه اللحظة بالحرج والضيق، فان الحكم الشرعي بالنسبة لنا عندئذ هو الحكم بطهارة اليد تماماً، ولا تحتاج الى تطهير اخر.

٣- ان الوارد في الروايات عن المعصومين (ع) وهم اهل الدين والشريعة، ان الاصل والقاعدة في كل شيء هو الطهارة، وانه لا يحكم بنجاسة الشيء الا اذا شاهدنا النجاسة باعيننا بحيث نقسم يميناً انها نجسة، وإلا فهي طاهرة.

في حين نرى الوسواسي يحكم بالنجاسة دائماً، ويبني عليها بمجرد الشك، فهو يخالف حكم الشريعة.

(ومن يعص الله ورسوله فقد ضل ضلالاً مبيناً) الاحزاب -٣٦.

٤ - ان الاخلاص ضروري في أي عمل، وهو واجب على اية حال، وقد ورد في الحديث عن الصادق (ع): (قال الله عز وجل من أشرك معي غيري في عمل لم اقبله الا ما كان لي خالصاً) .

ولا يخفى ان الوسوسة تبعد صاحبها عن الاخلاص، لانه يعمل لإرضاء شكوكه ووساوسه، وهو وإن كان يظن او يخدع نفسه بان هدفه بالنتيجة طاعة الله عز وجل، الا انه عملياً لا يطيع الله، وانما يطيع شيطانه ونفسه القلقة الامارة بالسوء..

وفي الحديث عن المعصومين (ع):

(ان الله أمره بأمر، وأمره ابليس بأمر، فترك ماأمر الله عز وجل) .

اما اذا اخلص الوسواسي فعلاً لله، وقرر ان يطيع الله وحده ويلتزم بأوامره وحده عز وجل، ويصمم على ذلك عملياً، فانه بالتأكيد سينجو ويتخلص مما هو فيه..

وفي الحديث عن االمعصومين (ع): (بالاخلاص يكون الخلاص) .

٥- ان الله تعالى ارشدنا الى اهمية حسن الظن به عز وجل، وحذرنا من سوء الظن به، ففي الحديث عن الامام الرضا (ع): (أحسن الظن بالله، فان الله عز وجل يقول انا عند حسن ظن عبدي المؤمن بي إن خيراً فخيراً وان شراً فشراً) .

والوسواسي - مع الاسف - لا يحسن الظن بربه عز وجل ، لانه يتوقع ان الله تعالى لا يرضى عنه ولا يقبل منه الا بعد ان يدقق ويعيد ويكرر ويقلق ويعقّد، وهذا كله سوء ظن بالله واتهام له عز وجل بعدم الرأفة وعدم الرحمة...

مع ان الله تعالى يقبل اليسير ويعفو عن الكثير، وهو اكرم الاكرمين، وارحم الراحمين، وقد ورد في قرآنه الكريم انه: (لن ينال الله لحومها ولا دماؤها ولكن يناله التقوى منكم) الحج – ٣٧

وفي مناجاة الراغبين: (الهي ان كان قل زادي في المسير اليك، فلقدحسن ظني بالتوكل عليك) .

وفي الدعاء عن الامام علي (ع): (الهي كيف انقلب من عندك بالخيبة محروماً، وقد كان حسن ظني بجودك ان تقلبني بالنجاة مرحوماً) .
وانا أنصح الوسواسي بأن يحسن الظن بالله عزوجل، بدلاً عن الركض خلف الوسوسة واجهاد النفس والجسد بما يضر ولا ينفع، ويؤخر ولا يقّدم.

٦- ان التوكل على الله عز وجل مطلوب، والله تعالى يحب المتوكلين، وفي الحديث عن النبي محمد (ص) انه قال (قال الله عز وجل لايتكل العاملون لي على اعمالهم التي يعملونها لثوابي فانهم لو اجتهدوا واتعبوا انفسهم - أعمارهم - في عبادتي كانوا مقصرين غير بالغين كنه عبادتي فيما يطلبون عندي من كرامتي والنعيم في جناتي، ورفع الدرجات العلى في جواري...

ولكن برحمتي فليثقوا، وفضلي فليرجوا، والى حسن الظن بي فليطمئنوا) .

ومشكلة الوسواسي انه يفرط في الاهتمام بعمله ويدقق فيه، لانه يظن ان عمله هو الذي سينقذه، وأن خلاصه انما هو بضبط عمله، وهذه مشكلة كبيرة، بل هي ذنب، وان لم يكن مقصوداً به العصيان.

كذلك يخالف التوكل على الله عز وجل، من يقلق على اولاده مثلاً الى حد الافراط والوسوسة...

وكذلك يخالف التوكل على الله تعالى من يتّبع وساوس الخوف او المرض او الحسد أو غير ذلك من انواع القلق المفرط الذي لا معنى له ولا موجب له عند العقلاء.

٧- يفترض بالمؤمن ان يوازن بين الخوف والرجاء، ففي الحديث عن الامام الباقر (ع): (ليس من عبد مؤمن الا وفي قلبه نوان، نور خيفة ونور رجاء، ولو وزن هذا لم يزد على هذا، ولو وزن هذا لم يزد على هذا) .

وفي حديث آخر عن الامام الصادق (ع): (لا يكون المؤمن مؤمناً حتى يكون خائفاً راجياً، ولا يكون خائفاً راجياً حتى يكون عاملاً لما يخاف ويرجو) .

والوسواسي يخالف هذا المبدأ، فانه يعمل في اغلب أحواله على الخوف والحذر والقلق، مع ان الواضح في الروايات ان المؤمن ينبغي ان يجمع بين الخوف والرجاء، بل يذكر بعض علماء الاخلاق ان العمل على الرجاء أقوى تأثيراً.

٨- لا يخفى ان الشرك حرام، والشرك قد يكون واضحاً وجلياً وهو الذي يسمى بشرك العبادة والعياذ بالله، وقد يكون الشرك خفياً ومستتراً من قبيل الرياء والاعتماد على الآخرين بنحو الاستقلالية، ومنه أيضاً شرك الطاعة.

والوسواسي يطيع الشيطان، لان الله تعالى أمره بما هو يسير وليس فيه ضرر ولا حرج، وأمره الشيطان بخلاف ذلك، فاتّبع الشيطان ولم يتبع أمر الرحمن عز وجل.

وفي الحديث عن عبد الله بن سنان قال ذكرت لأبي عبد الله (ع): رجلاً مبتلى بالوضوء والصلاة، وقلت هو رجل عاقل، فقال ابو عبد الله (ع) :

(وأي عقل له وهو يطيع الشيطان) .

وفي الحديث عن المعصومين (ع) في معنى قول الله عز وجل (وَمَا يُؤْمِنُ أَكْثَرُهُمْ بِالله إِلاَّ وَهُم

مُـشْرِكُونَ) فقـال (ع): يطيـع الـشيطان مـن حيـث لايعلم فيشرك .

وقد حـذرنا الله تعـالى مـن الوقـوع في مزالـق هـذا الجهل المركب، حيث قال عز وجل:

(انهــم اتخــذوا الــشياطين اوليــاء مــن دون الله ويحسبون انهم مهتدون) الاعراف -٣٠

وحذرنا كذلك من ارتكاب الظلم مطلقاً أي سواء كـان ظلمـاً للآخـرين أو ظلمـاً للـنفس، حيـث قـال عزوجل:

(الذين آمنوا ولم يلبسوا ايمانهم بظلم ، اولئك لهم الأمن وهم مهتدون) الانعام -٨٢.

٩- المفـروض شـرعاً وعقـلاً مجاهـدة الـنفس الأمـارة بالـسوء، وفي الحـديث عـن المعـصومين (ع) : (ان الشديد مـن غلـب نفسه، وان العـارف من عـرف نفسه فأعتقها ونزهها عن كل ما يبعدها، وانه طوبى لمن جاهد في الله نفسه وهواه) .

وانما يحصل جهاد النفس بكبح جماحها والسيطرة عليها، وتغليب العقل على اهوائها وميولها.

والوسواسي – مع الأسف – يتبع هوى نفسه القلقة المترددة التي لا تقنع ولا تهدأ الا بقهرها والسيطرة عليها.

وفي الحقيقـة فـان مثـل هـذه الـنفس تعتـبر مريـضة ومعلولـة بمقـاييس الطـب والـشرع، فـالمفروض معالجتها ولو بالقوة.

وقـد ورد في الحـديث عـن الكـاظم (ع): (لا تـدع النفس وهواها، فان هواها في رداها، وترك النفس

وما تهوى أذاها، وكف النفس عما تهوى دواؤها).

أي أن ترك النفس وما تهوى هو في الواقع أذى وإضرار لها، وأما كفها عما تهوى فهو دواؤها وعلاجها.

وينبغي الالتفات هنا الى ان الشيطان قد يعجز عن اتيان الانسان والتأثير عليه من ابواب الفساد والمنكر، فيأتي اليه من ابواب اخرى ظاهرها الطاعة وعدم المعصية وباطنها خلاف ذلك.

فهوى النفس قد يكون مع أمور ظاهرها الصلاح، ولكن واقعها خلاف ذلك، والوسوسة من هذا القبيل، فالمفروض قطع هذا الهوى وفصل هذه الرغبة.

أحاديث المعصومين (ع)
في النهي عن الوسوسة، والتحذير منها

توجد آيات قرآنية وأحاديث كثيرة وردت في المنع عن ظلم النفس وإيذائها وتعريضها للمخاطر، وفي المنع عن إتّباع الشيطان وطاعته...

كما وردت آيات وأحاديث كثيرة تحث الانسان على الإيجابية وتحمل المسئولية، وعلى الإتصاف بمكارم الاخلاق من قبيل الشجاعة وقوة الارادة والعزم والهمة ونحو ذلك..

وهذا ونحوه انما يدل بالملازمة على النهي عن الوسوسة والمنع منها لانها - كما وضحناه سابقاً - تخالف عملياً كل هذه الآيات والاحاديث.

وهناك احاديث اخرى نصت على النهي عن الوسوسة، نذكر منها :

١- عن الامام (ع): (لا تعودوا الخبيث (أي الشيطان) من انفسكم نقض الصلاة، فان الشيطان خبيث معتاد لما عُوِّد، فليمض احدكم ولا يكثرن نقض الصلاة، فانه اذا فعل ذلك مرات لم يعد اليه الشك) .

وهذا تنبيه الى الخطر، ومعالجة له، لان التصميم على دفع الوسوسة يطردها ويزيلها.

٢- عن عبد الله بن سنان قال ذكرت لأبي عبد الله (ع) رجلاً مبتلى بالوضوء والصلاة، وقلت هو رجل عاقل، فقال ابو عبد الله (ع): وأي عقل له وهو يطيع الشيطان.

فقلت له وكيف يطيع الشيطان، فقال (ع): سله هذا الذي يأتيك من أي شيء هو، فانه يقول لك من عمل الشيطان.

٣- سُئل الامام الصادق (ع) عن الرجل يدخل في صلاته ثم يدخله العجب، فقال (ع) اذا كان أول صلاته بنية يريد بها ربه، فلا يضره ما دخل بعد ذلك، فليمض في صلاته، وليخسأ الشيطان) .

فان ظاهر كلام الامام (ع) إعطاء قاعدة عامة لدفع وساوس الشيطان، وقطع الطريق عليه.

٤- في الحديث عن الامام الباقر (ع): اذا كثر عليك السهو فامض في صلاتك، فانه يوشك ان يدعك، انما هو من الشيطان) .

فالإمام (ع) يحذرنا من الوسوسة وكثرة الشك ، باعتبارهما من فعل الشيطان ومكائده، ويعطينا العلاج المناسب لهما، وهو اللامبالاة والمضي قدماً وعدم الاهتمام.

٥- وفي الحديث عن الصادق (ع): انه (لا سهو على من أقر على نفســـه بالسهـــو) ، بمعنى ان الوسواسي لا يعتني بشكه وتردده وقلقه.

وقد اتفق الفقهاء على انه (لا شك لكثير الشك) ، بمعنـــى ان شكوكـــه ملغية عندئـــذ ولا قيمـة لها ولا يُعتنى بها.

٦- وفي حديث آخر عن المعصومين (ع) في الرجل يكثر عليه الوهم في الصلاة فيشك في الركوع فلا يـدري أركع أم لا، ويشك في السجود فلا يدري أسجد أم لا، فقـال(ع) : (لا يـسجد ولا يركـع، ويمـضي في صلاته حتى يستيقن يقيناً) .

الأحاديث الواردة في عدم المحاسبة على الوسوسة في العقيدة

ذكرنا في كتابنا (الله أكبر من الشيطان) ان جملة من الناس تخطر في أذهانهم تساؤلات وعبارات تفرض نفسها عليهم، رغم انهم لا يقبلون بها، ولا يرضون عنها.

وقد يتصور البعض ان ايمانه اصبح ضعيفاً عندئذ، أو ان الله تعالى سيغضب منه، فينزعج، وقد ينزوي عن الآخرين محاولاً إبعادها..

وقد يؤدي ذلك الى انقطاع همته عن المستحبات والاعمال النافعة.

في حين ان هذه الافكار كلها من الشيطان، وليس للانسان دخل فيها..

ولذلك لا يعاقبنا الله تعالى عليها، حيث ورد عن النبي (ص): وُضع عن امتي تسع خصال) ...

وذكر منها: (الوسوسة في التفكر في الخلق) .

وقد قال تعالى :

(إلا من أُكره وقلبه مطمئن بالايمان) النحل -١٠٦

فانه لاوزر عليه ولا إثم.

وقد سُئل الامام الصادق (ع): عن الوسوسة وإن كثرت، فقال (ع): (لا شيء فيها، تقول لا اله الا الله) .

وفي حديث آخر ذكره جميل بن دراج انه سئل الصادق (ع) انه يقع في قلبي امر عظيم، فقال (ع): (قل لا اله الا الله)، فقال جميل: فكلما وقع في قلبي شيء ، قلت لا اله الا الله فيذهب عني.

وجاء رجل الى النبي (ص) فشكى اليه الوسوسة، وهو خائف ومنزعج منها، فقال له النبي (ص):

(ذاك والله محض الايمان) .

وفي رواية اخرى انه جاء رجل الى النبي (ص) وشكى اليه الوسوسة، وكان يخشى انه قد اصبح بذلك

منافقاً، فأجابه النبي (ص): (والله ما نافقتَ، ولو نافقت ما أتيتني تُعلمني ما الذي رابك)، ثم طمأنه النبي (ص) وحذره بقوله: (ان الشيطان أتاكم من قبل الأعمال (يعني الاعمال المحرمة) فلم يقوَ عليكم، فأتاكم من هذا الوجه لكي يستزلكم، فاذا كان ذلك فليذكر أحدكم الله وحده) .

وفي الحديث عن الباقر (ع): انه قد شكى قوم الى النبي (ص) لماً يعرض لهم ، لإن تهوي بهم الريح او يُقطّعوا أحب اليهم من ان يتكلموا به، فقال رسول الله (ص): أتجدون ذلك، قالوا نعم، فقال (ص): والذي نفسي بيده ان ذلك لصريح الايمان، فاذا وجدتموه فقولوا آمنا بالله وبرسوله، ولاحول ولا قوة الا بالله) .

فتحصل من الروايات السابقة انه لا موجب للقلق والخوف من هذه الوساوس التي قد تمر في ذهنِ الانسان، لأنها لا تضره ولا تقلل من مستواه الايماني.

نعم مر في الروايات ان الافضل لأجل طرد الشيطان وارغام انفه ان يقول لا إله الا الله، ونحو ذلك، وان كان يكفيه ما يقوله في صلاته من الشهادتين في الأذان او الإقامة او التشهد، ولا موجب لأكثر من ذلك، لأن الوساوس أساساً خارجة عن إختياره، وهو غير مسئول عنها نهائياً ،وانما هو الشيطان يوسوس في صدره وعقله، فليتركه ولا يعبأ به حتى يمل ويذهب لوحده.

ولا داعي لأن يقلق الانسان من هذه الافكار القهرية، ولا موجب لأن يواجهها او يشغل نفسه بالرد عليها، فانها مكيدة من مكائد الشيطان لأجل إشغاله عن واجباته، وابعاده عما ينفعه في حياته وآخرته.

وقد ثبت بالتجربة العملية ان الانسان كلما أعرض عن هذه الوساوس، ولم يهتم لها، ولم يبالِ بها، فانها ستقل عنه، حتى تزول تدريجياً بفضل الله ورعايته عز وجل.

مسائل شرعية
تتعلق بالوسواسي

كثير الشك لا يعتني بشكه كما في الروايات (انظر مستند الخوئي الصلاة ١٢٣/٦و١٠/٧، ومستند النراقي ١٨٨/٧) سواء كان الشك في عدد الركعات أم في الأفعال أم في الشرائط، فيبني على وقوع المشكوك فيه الا اذا كان وجوده مفسداً او موجباً لكلفة زائدة كسجود السهو فيبني على عدمه عندئذ، كما لو شك بين الاربع والخمس بعد الدخول في الركوع، او شك في انه أتى بركوع او ركوعين مثلاً (فيما يشتمل على ركوع واحد في كل ركعة لا مثل صلاة الآيات) فإن البناء على وجود الأكثر يكون مفسداً للصلاة فيبني على عدمه...

وبعبارة اخرى فان كثير الشك يبني على ما فيه مصلحة نفسه.

بل لا يجوز له الاعتناء بشكه، فاذا شك مثلاً انه ركع في صلاته أم لا، فلا يجوز له ان يركع، وانما وظيفته أن يمضي في صلاته كما مر في الروايات والاحاديث الواردة عن المعصومين (ع).

وكذلك الحال بالنسبة للوسواسي، وهو أسوء حالاً من كثير الشك، حيث عرفه الفقهاء بانه من لا يكون لشكه منشأ عقلائي، بحيث لا يلتفت العقلاء الى مثله، ويكون شكه غير طبيعي عندهم...

ويعرف الوسواسي عادة بتكرر الشك عنده بصورة مفرطة عرفاً، وغير مقبولة عقلائياً...

او لنقل – كما ذكرنا في غاية المتفقهين – ان الوسواسي يعرف عادة بكثرة الشك المفرطة التي تسيطر على الفرد، ويصعب التخلص منها إلا بالعزم والارادة القوية بعد التوكل على الله تعالى.

بـل ذكـر الفقهـاء ان الوسواســي اذا شـك في أصـل صـلاته، أي هـل انـه صـلى صـلاته أم لا، فيـبني علـى الاتيان بها، حتى وإن كان شكـه في داخل الوقـت.

وألحق بعض الفقهاء (كالنراقي في مستنده ٧/٢٠٠) كثير الشك بالوسواسي من هذه الناحية، خصوصاً إذا بلغت كثرة الشك حداً يوقعه في الحرج.

كيف يتخلص الانسان عملياً من الوسوسة

ينبغي الالتفات الى ان الوسواسي لا يرتاح ولا يهدأ حتى وان عمل بموجب وسوسته، فمثلاً اذا شك في الطهارة وتطهر، ثم تطهر عدة مرات، فانه لن يرتاح لانه يعلم ان المشكلة ستعود اليه من جديد...

واما اذا حاول معالجة الوسوسة بالرفض والتحدي والانشغال عنها ونحو ذلك، فانه - وان شعر بتعب المواجهة مؤقتاً - الا انه سيرتاح بالنتيجة، وسيكون لديه أمل – على الاقل – للنجاة والراحة من هذا البلاء، وهذا أفضل بكثير من اليأس والاستسلام اللذين يحيطان به ويكبلانه.

او لنقل بتعبير آخر أن الوسواسي لا يرتاح ولا يهدأ مؤقتاً حتى ينفذ متطلبات وسوسته، ولكنه مع

ذلك يبقى في هم وغم لانه متأكد بأن المشكلة لن تنتهي عند هذا الحد...

واما اذا خالف وسواسه، فصحيح انه سيشعر بالتعب والقلق مؤقتاً، وهو أمر اعتيادي ما دامت المواجهة حاصلة، الا انه سينال الأمل في الراحة والتغيير، وسيكسر بعض قيوده واغلاله..

فاذا صمم على ذلك وكرره ، تكسرت القيود شيئاً فشيئاً، حتى يرتاح بالنهاية راحة مطلقة او غالبة..

فأي الطريقين أفضل، ان يسلك طريقاً فيه احتمال الراحة والهدوء ولو بعد حين، او يسلك طريقاً لا راحة فيه ولا أمل بالراحة ؟

وليتذكر في جهاده هذا قول الامام الحسين (ع): (والله لا اعطيكم بيدي إعطاء الذليل، ولا أقر لكم إقرار العبيد) ، فلا يعطين من نفسه الذلة لوسواسه وشيطانه، وليناضل من اجل عزته وحريته، وقد ذكرنا

أن المؤمن عزيز عند الله، وأن الله لا يرضى له باذلال نفسه.

والمهم في المقام ان الوسواسي يتوجب عليه ان يخلّص نفسه من بلائه، إذ لا يمكن انقاذ الغريق اذا لم يساعد نفسه ولو بمد يده على الاقل.

والخطوة الاولى: في هذا الطريق (طريق الحرية والخلاص من قيود الوسوسة) هي الاعتراف بحالته، والإقرار بأنه مُفرِط من هذه الناحية، وانه يحتاج الى معالجة، وانه يحتاج الى الحرية والخلاص مما هو فيه.

والخطوة الثانية: في هذا الطريق هي أن يقرر الوسواسي فعلاً انه سيحاول انقاذ نفسه، وان يكون مستعداً وجاداً في هذا الطريق.

أما الخطوة الثالثة: -وهي مهمة جداً - فهي أن يبني داخل نفسه انه في مواجهة حقيقية وفعلية وجادة مع الشيطان، أو مع هذا الداء الخبيث الذي يعبر عنه بالوسواس، لانه متى ما دخل فعلاً في هذه المواجهة فانه سيدرك انه إما غالب او مغلوب، ولا أتصور أحداً يرضى لنفسه أو تسمح كرامته بأن يُغلب أو يقهر من عدو بغيض، لكنه ضعيف على أية حال، حيث وصفه الله تعالى :

(ان كيد الشيطان كان ضعيفاً) النساء -٧٦

فاذا تمت هذه الخطوات فقد تقدم الوسواسي نحو الحرية والخلاص، بل لعله بمجرد هذه الخطوات يتحرر فعلاً وتتكسر عنه قيوده، لأنه سيطرد عنه كل وسواس، ويبعد عن نفسه أي تأثير من هذا القبيل.

تبقى هناك تفاصيل لمعالجة الوسواس والتخلص منه، وقد أشرنا الى بعض هذه التفاصيل في كتابنا معالجات نفسية للقلق والضجر.

وأهمها مايلي :

١- البرود واللامبالاة تجاه الوساوس، بمعنى انه يعتبر الوسوسة لغواً ينبغي الاعراض عنه وعدم الاهتمام او الانشغال به، وكأن الوسواس شخص ثقيل يُثرثر كثيراً، فيتركه لوحده حتى يمل ويذهب من تلقاء نفسه، ولا يهتم له ويتعامل معه ببرود تام.
فمثلاً اذا شك الوسواسي في ان رِجله قد تنجست، فلا يبالي، ويقول بكل برود (وإن)، واذا حدثته نفسه بان الصلاة ستبطل اذا لم يطهرها، فليقل بكل برود (حتى، ولو)، والله ارحم بعباده، وانه يحسن الظن بالله تعالى، وانه كما ورد في الحديث عن النبي (ص): (ان الله أكرم من ان يستغلق على عبده)..
مع العلم ان الوظيفة الشرعية أصلاً هي البناء على الطهارة، خصوصاً بالنسبة للوسواسي.

٢- إشغال النفس بما هو نافع ومفيد، فان الوسواس يأتي غالباً للاشخاص الذين يوجد لديهم فراغ نسبياً، ولذلك ورد في الحديث ما مضمونه: (ان الله يبغض الشاب الفارغ)، وورد التحذير من الكسل. فكلما أشغل الانسان نفسه، كلما قلّت وساوسه، وقد تزول تماماً بعد ذلك اذا سيطرت المشاغل النافعة على جهده وفكره.

٣- الانشغال عن الوساوس وتناسيها، وهو يختلف عن السابق، لان المطلوب هنا ان ينشغل عن مراعاة الوسوسة ويتناساها إن لم ينسها فعلاً بالانشغال. وينفعه هنا ما ذكرناه سابقاً من ان الحرج مرفوع في الاسلام، وان التوكل انما يكون على الله عز وجل وحده.

٤- معاندة الوسواس ومعاكسته، وهذا امر يحتاج الى شجاعة وصبر وعزم واصرار.

فمثلاً اذا وسوس في صحة صلاته، فانه يعاند وسواسه ويعاكسه ويبني على الصحة، مهما حدّثته نفسه وخوّفته من تبعات ذلك.

وهناك مؤسسات خاصة في دول الغرب تساعد ذوي الرهاب والوسوسة على التخلص عملياً من هذه الحالة السلبية، بتعريضهم بيُسر وبرفق لما يتحسسون منه، ويتّبعون معهم اسلوب الترغيب والتحذير لاجل تشجيعهم على ذلك..

فمثلاً من يخاف من الصعود الى المرتفعات يشجعونه على الصعود شيئاً فشيئاً، ومن يوسوس في النظافة والمرض يُعّودونه تدريجياً على الاختلاط بالآخرين، وهكذا.

٥- قوة الارادة، ففي الحديث عن الصادق (ع) ان القوة مفتاح اليقين، وفي حديث آخر ان العزم مفتاح اليقين.

فالوسواسي يستطيع بقوة الارادة وصلابة العزيمة ان يقهر الوسواس ويطرده، خصوصاً اذا تذكر ما قلناه سابقاً، من ان الانسان يفترض به ان يكون حراً كريماً عزيزاً، والوسواس يستعبد صاحبه ويهينه ويذله، فكيف يرضى بذلك ؟

٦- التصميم والثبات في طريق المعالجة والخلاص، وعدم التساهل في معاكسة الوسواس ومعاندته، وعدم التراجع عما بدأه، فانه اذا تراجع خطوة، خسر عدة خطوات...

وكلما زاد الاصرار أكثر كلما كان الشفاء أسرع، وكلما لم يتساهل مع وسواسه، كلما تكسرت عنه قيود أكثر.

ويبقى العلاج الأهم والبلسم الأنجع هو التوكل على الله تعالى: (ومن يتوكل على الله فهو حسبه، ان الله بالغ امره) الطلاق - ٣

وكذلك الدعاء، فان الله تعالى يقول:

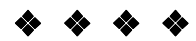
(ادعوني استجب لكم) غافر -٦٠

وقد ورد في مناجاة الشاكين: (الهي اشكو اليك شيطاناً يغويني، قد ملأ بالوسواس صدري، واحاطت هواجسه بقلبي) .

وفي المناجاة أيضاً: (الهي اليك اشكو قلباً قاسياً، مع الوسواس متقلباً) .

وفي دعاء آخر: (ووسواس صدري لا يُزيحه الا أمرك) .

وفي الحديث عن الامام علي (ع): (ياكميل اذا وسوس الشيطان في صدرك، فقل أعوذ بالله القوي من الشيطان الغوي) .



وبهـذا المقـدار ننهـي كلامنـا عـن الوسوسـة ، وأضرارها وكيفية التخلص منها، مع الاشارة الى اهمية مراجعة كتابنا (الله أكبر من نفسك)، و (الله أكبر من الشيطان) ، فان فيهما ما يرتبط بالـمقـام.

وكذلك يحسن مراجعة كتابنا المتواضع (معالجات نفسية للقلق والضجر) فانه يتحدث اجمالاً عن بعض اسباب القلق والضجر ، ومنها الوسوسة، فلا بأس بالاطلاع عليه من هذه الناحية.

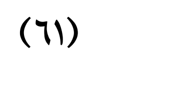
أسأل الله تعالى أن يمن علينا بلطفه ورحمته، وأن يمتعنا بظل عنايته، وأن يفرج عن عباده بما هو خير وعافية في الدنيا والآخرة، والحمد لله على كل حال.

النجف الاشرف – حيدر اليعقوبي

ليلة الجمعة ٢٣ محرم الحرام ١٤٣٢هـ

المصادف ٢٠١٠/١٢/٣٠م

فهرست المحتويات


(٦١)

مُعالـجات نفسيـة

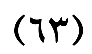
للقلق والضجر

الطبعة الثانيــة

تأليف

حيدر اليعقوبـي

(٦٢)


(٦٣)

قال الإمام محمد الباقر (ع) لولده..

يابني إيّاك والكسل والـضجر.. فإنهمـا مفتاح كلِّ شر..

إنّــك إنْ كــسلت لم تُــؤَدِّ حقــاً، وإن ضَجِرت لم تصبر على حقٍ

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

إنّ أي إجهاد للنفس البشرية ، سواء كان بالتفكير الطويل المستمر، أو بالخوف الشديد، أو باللوم والتقريع ، أو بغير ذلك.. سوف يؤدي إلى تعب نفسي، يظهر على شكل ضيق نفسي أو كآبة نفسية.
حيث إنّ من الأشياء المجربّة: أنّ الإنسان الذي يواجه قلقاً نفسياً حاداً ؛ بحيث يقلق ويفكر كثيراً، ويحلل تحليلات سلبية تشاؤمية، مهما كان موضوعها وأياً كانت أسبابها، سوف يواجه بالتأكيد كآبة نفسية.
وكما يقول بيير داكو أحد اختصاصيي علم النفس: ﴿يسبب الصراع الداخلي بشكل عام الضيق النفسي﴾.
إنّ القلق النفسي الشديد يؤدي إلى ضغط وإحتصار نفسي، وإنّ هذا الإحتصار النفسي يؤدي إلى أمرين :

الأول: تـوتر الأعـصاب، حيـث يـصبح الـشخص لا يرغب في أشياء كثيرة، كما يصبح رد فعله سلبي وشديد ، كأن يبكي بسرعة، ويغضب بسرعة.

الثاني: محاولة التخلص من هذا الضغط بطريقة معينة.. فبعض الناس يتخلص من همومه النفسية عن طريق البكاء ويشعر بعدها أنه ارتاح وخفّ همّه..

والبعض يتخلص من إحتصاره النفسي عن طريق التأفف والزفير، ويشعر بعدها أنه ارتاح وخفّ إحتصاره.. والبعض يتخلص من متاعبه النفسية عن طريق مصارحة الآخرين بها، حيث يبوح بما في صدره أمام شخص يثق به، ويشعر أنه قريب إليه.. وعندئذ يحس بأنّ حرارة قلبه قد بردت، وأنّ نيران صدره قد إنطفأت، ويكون مرتاحاً.

وبعـض النـاس يـتخلص مـن همومـه النفـسية بالتشاغل عنها وتناسيها، ويشعر بعد ذلك أنه ارتاح.

وهكذا تتعدد الوسـائل الـتي يـستخدمها النـاس للـتخلص مـن حالـة الإحتـصار النفـسي أو الكآبـة النفسية..

ومـن هـذه الوسـائل أيـضاً: الـصلاة، والـدعاء، وزيارة المشاهد المقدسة ؛ كبيت الله الحرام أو مراقد المعصومين عليهم السلام، ونحو ذلك من الوسائل.

عموماً: فإنّ هذه الأمور كلّها هي أمور طبيعية وعادية جداً ؛ ونتعرض لها جميعنا عدة مرات في اليوم..

نعم، قد يحاول البعض منا تهويلها وتعظيمها، ولكن ذلك وَهم لا حقيقة له ؛ لأنها في الواقع أمور بيولوجية موجودة في كل إنسان، سواء ظهرت عليه أم لم تظهر عليه.

إنّ إجهاد الأسنان ـ مثلاً ـ بالأكل، وعدم الإعتناء بها، وتناول المعجنات والسكريات بكثرة، يؤدي إلى تضرر الأسنان، الذي يظهر على شكل آلام شديدة ؛ وكذلك فإنّ إجهاد النفس يؤدي إلى تعبها وإرهاقها ؛ وهذا التعب يظهر على شكل كآبة نفسية.

وإنّ هذه العلاقة بين القلق النفسي والكآبة النفسية، هي علاقة طردية ؛ فإنّ زيادة القلق تؤدي إلى زيادة الكآبة، وإنّ قلّة القلق تؤدي إلى تناقص الكآبة، أو ذهابها كلياً.

ولذلك يلجأ الأطباء عادة إلى إعطاء حبوب مهدّئة ؛ وذلك لكي لا يعطوا المريض مجالاً للتفكير التشاؤمي (أو القلق) .

إننا في أحيان كثيرة جداً، عندما نفكر في قضية معينة تفكيراً تشاؤمياً، أو عندما نخاف من شيء معين خوفاً كبيراً ؛ فإنه عادة ما يؤدي ذلك إلى ظهور ضيق نفسي شديد (أي كآبة) وقد يصاحب ذلك فقدان

الشهية ؛ وهذا أمر طبيعي لأنّ النفس تؤثر على الجسد، والجسد يؤثر على النفس، وكثيراً ما نلاحظ أنّ شخصاً ما، متضايق أو منزعج ؛ لا يشتهي الطعام.

عموماً: فإنّ هذا الضيق النفسي لا يختفي إلا بعد زوال سببه، أو قد يختفي عند اشغال النفس وتلهيتها.

والخلاصة: أنّ المرض النفسي هو عارض، أشبه ما يكون بشخص ثقيل ومزعج يدور بين الناس، فالذين يستَحون منه ويجاملونه سوف يُلاقون منه الإزعاج والضيق ...

وأمّا الذين لا يستحون منه ولا يجاملونه ولا يقبلون به ، حتى لو تعلّق بهم أو فرض نفسه عليهم ؛ فهؤلاء سوف ينجون من شرّه وإزعاجه.

وهكذا لابد ـ إذاً ـ من أن نَطْردْ بشدّة هذا الزائر الثقيـــل، الـــذي يـــدعى ﴿المـــرض النفـــسي﴾ أو ﴿القلق ﴾.

وقـد جرّبـتُ بنفـسي إنّ أي مـرض نفـسي مهمـا كان، فإنه يمكن زواله بسرعة وبسهولة ؛ بمجرد أن يقرر الإنسان ذلـك، شريطـــة أن يُـصمّــم (أولاً) ؛ وأن لا يتساهل (ثانياً) ، وأن يصبر (ثالثاً) ..

﴿ وَ لا يُنَبِّئُكَ مِثلُ خَبِيرْ ﴾

ما هي أسباب القلق النفسي ؟

قلنا إنّ الكآبة هي مظهر أو نتيجة بسبب القلق النفسي ؛ لذلك فاننا لا نعالج الكآبة النفسية ؛ وإنما نُعالج السبب المباشر وغير المباشر لها.. تماماً كما يفعل الطبيب، حينما يعالج السبب العضوي لظهور (الحمى) مثلاً، ولا يعالج (الحمى) نفسها.

ولكي نعالج مرض (القلق النفسي) لابد أولاً من معرفة بعض أسبابه لأنّ معرفة أسباب المرض ضرورية جداً لتحديد الدواء، ومن ثمّ الشفاء.

ولعلّ من أسباب (القلق النفسي) عموماً، ما يلي:

١- المبالاة الشديدة أو الحرص الشديد..

فإنّ الإفراط في الحرص على الأشياء يؤدي إلى إجهاد النفس، وتحميلها فوق طاقتها وإمكانيتها.

وقد جرّبنا ـ جميعاً ـ أنّ الإفراط في الحرص يؤدي بالنتيجة إلى أمور سلبية.

مثال ذلك: فلان من الناس يحرص جداً على ولده، ويخاف عليه من النسمة الطائرة ـ كما يقولون ـ ؛ ويظل يقلق من أي مشكلة صغيرة تصادف ولده.. إنّ فلان هذا سوف يتضايق من هذا القلق المبالغ فيه ؛ لأنه يجد منه التعب والإرهاق.

٢- إجهاد النفس في تحليلات تشاؤمية..

إنّ البعض من الناس الذي يتعب نفسه بأفكار مأساوية حزينة، ويحتمل إحتمالات تشاؤمية، ويقدِّم النتائج المؤلمة والسلبية لكل قضية..

هذا الشخص يعيش حالة مزعجة ومؤلمة، ويحس كأنّ الدنيا قد أسودّت في وجهه، علماً أنه هو الذي يغلق بيديه أبواب التفاؤل.

فهو يحصر نفسه في زاوية التشاؤم والحزن، وينسى أنّ الدنيا فيها الخير مثلما فيها الشر، وفيها الراحة مثلما فيها التعب.

٣- الخوف من احتمالات الكوارث والمصائب..

إنّ الشخص الذي يخاف من الكوارث والمصائب ويقول دائماً: لا أتحمل أن أرى فلان مريضاً أمامي، ولا أستطيع رؤية فلانة مجروحة أمامي.. وهكذا.

هذا الشخص الذي يتهرب من المسئولية، سوف يحس بأنّ قلبه مقبوض، ونفسه متضايقة عندما يسمع بأدنى خبر.

وهذا أمر طبيعي ؛ ما دام لا يتخيل إلا المآسي، ولا يفكر إلا بالمخاطر ؛ وما دام يريد الفرار من مواجهة الواقع ؛ هذا الواقع الذي يفرض نفسه علينا ، سواء قبلنا به أم لم نقبل به ؛ وسواء تحملناه

وصبرنا، أم لم نتحمله وجزعنا ؛ وفي الحديث عن الإمام علي عليه السلام ما مضمونه ﴿ أنّ المصيبة تمر، فإن تقبلها الإنسان بصبر ؛ مرّت عليه وهو مأجور، وإن لم يتقبلها مرّت عليه وهو غير مأجور﴾، بل المتأمل يجد أنّ مَنْ لا يصبر سوف تكون المصيبة عليه مضاعفة ؛ لأنه سيواجه بالإضافة إليها حالة عدم القناعة وعدم الصبر ، فيتأذى أكثر.

٤- عدم الإستقرار النفسي..

إنّ الكثير منّا يسير في شارع بالنهار دون خوف أو حذر ؛ ولكنه لا يسير في هذا الشارع بالليل حتى لو أعطوه مال قارون..

إنّ هذا الخوف غير صحيح، وإنّ هذا الخطر ليس له وجود ؛ وإنما هو مجرد وهم خيالي ؛ بدليل أننا نشاهد الكثير من الناس يسيرون ليلاً بصورة عادية دون أن يصيبهم ضرر، ودون أن يخافوا ؛ وبدليل أنّ الشخص

الخائف من الليل، يتمنى أن يزول خوفه هذا ويصبح مثل هؤلاء الذين يسيرون ليلاً.. وهذا التمني دليل على أنّ العقل يرفض ذلك الوهم الذي يخوفنا من الليل.
إننا أحياناً نتصور أشياء لا وجود لها في الواقع بدليل ما يأتي :

أولاً: إنّ الكثير من الناس لا يتصورون مثل هذه الأشياء ؛ وهؤلاء الكثير نقول عنهم أنهم شجعان.

ثانياً: إنّ أي واحد منّا لو ثبت وشجّع نفسه، سوف يكتشف بنفسه أنّ مثل هذه التصورات هي مجرد أوهام لا حقيقة لها.

عموماً قد تسيطر هذه الأوهام على أنفسنا ؛ فتكون سبباً مباشراً للقلق، ومن ثم يؤدي ذلك إلى الضيق والكآبة.

وهذه هي آلية العملية :

إنّ الـضعف وعـدم الإسـتقرار النفـسي وتـوتر الأعصاب ؛ كلّها أسباب طبيعية للضعف المعنوي (أي ضعف الإرادة) ؛ وإنّ هذا الضعف المعنوي يؤدي إلى الخـوف الـشديد، حتـى مـن الأمـور الخياليـة (غـير الواقعية)..

وإنّ هذا الخوف الشديد يؤدي إلى القلق..

وهذا القلق يؤدي إلى إجهـاد الـنفس وإرهاقهـا، ثم يؤدي هذا الأمر بالنهايـة إلى الإحتـصار النفـسي أو الكآبة النفسية.

معالجات نفسية

إن القلـق النفـسي مـرض طبيعـي جـداً، وإن الأشخاص المصابين بهذا المرض كثيرون جداً ؛ كثيرون إلى الحـد الـذي ربمـا يفـوق التـصور. ولكـنهم يبـدون طبيعيين وعاديين جداً ؛ لا يعلمهـم إلا الله تعـالى، وإلا من أطلعوه - هم – على مرضهم هذا.

فالمرض النفسي هو مسألة طبيعية وبايولوجية مثل أي مـرض عـضوي ؛ لأن الإنـسان تركيبـه بايولوجيـة مؤلفة من مظهر عضوي هـو الجسد، زائداً جوهر لا مادي هو الروح أو النفس.

وحيـث أن أعـضاء الإنسان – كالمعدة والأسـنان والـرأس ونحوهـا – معرضـة للأمـراض مثـل أمـراض القرحة أو التسوس أو الصداع ونحوهـا ؛ وقابلـة أيـضاً للتداوي والشفاء.

كذلك الحال - تماماً - مع النفس البشرية ؛ فإنها معرضة للأمراض ؛ وقابلة - أيضاً - للتداوي والشفاء.

على أن المتأمل يجد أن كلا المرضين (العضوي والنفسي) بحاجة إلى أسباب معينة تؤدي إلى الشفاء، وهذه الأسباب هي العلاج الشافي، والدواء المعافي إن شاء الله تعالى.

وهكذا يمكن - بسهولة - معالجة أي مرض (عضوي أو نفسي) ، بواسطة العلاجات التالية :

العلاج الأول

الإيمان بالله تعالى ...

﴿ إِلاَّ رَبَّ الْعَالَمِينَ الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ ﴾ الشعراء: ٧٧ – ٨١

إن الإيمان بالخالق الواحد عز وجل، سبب أكيد للشفاء من أمراض عديدة، فالإنسان المريض عندما يصلي أو يدعو الله تعالى، أو يتوسل بأحد الأنبياء أو أهل الكرامات من المقربين ؛ سوف يشعر بتحسن كبير، بل، ربما يشعر بالشفاء السريع والتام.

وهذا السبب العلاجي سبب مجرب، ومعمول به في مستشفيات عديدة، خصوصاً في الدول الأجنبية [١].

(١) العلاج النفسي – ص٥٥ تأليف د. فخري الدباغ.

وقد ذكره الدكتور الكسيس كارل في كتابه (الإنسان ذلك المجهول) [1] وشرح كيفيته وتأثيره [2]...
علماً أن د. كارل هو طبيب مشهور عالمياً وحاز على جائزة نوبل.

عموماً: فإن القصص والروايات التي تحكي عن حياة أناس كثيرين كانوا يعانون من أمراض متنوعة، لكنهم استطاعوا أن يحسنوا أو يشفوا تماماً ؛ بواسطة هذا العلاج العقائدي المفيد. فراجع كتاب (عصر الخوارق) – ص ٧٤، وكتاب (تدريب الإدراك الحسي الفائق – ص ٦٥) تأليف د. ميلان ريزل.

كما إن من الحقائق الفطرية، التي يدركها كل إنسان، بل كل مخلوق، هي أن المرء في بعض حالات

---

(١) راجع الكتاب ص ١٧٠ – ١٧١.
(٢) راجع الكتاب ص ١٧٣.

الخطر والشدة، يغيب عن تفكيره كل شيء ؛ ولا يدور في خلــده إلا أمــر واحــد، هــو التوجــه إلى الله ربِّ العالمين، ليطلب منه العون والمساعدة.

يقـول المستكـشف الفرنـسي المـشهور جـاك ايـف كوستو، الذي يُطلق عليه حوري البحر، يقـول: (أنـني أقرأ الفاتحة المباركة [١] قبل أية عملية غطس، وهـذا مـا يجعلني أشـعر بطمأنينـة لا مثيـل لهـا. ويحـدث غالبـاً أن أردد آيات قرآنيـة وأنـا تحـت أعمـاق البحـار، وخاصـة عندما تـواجهني بعـض المـصاعب. هنـاك شـيء أسميـه الأعجاز الـسايكولوجي في القـرآن الكـريم، أعتقـد إنّ أحد من المفكرين المسلمين لم يتناوله بعد، لا في الشرق ولا في الغرب) إ. هـ.

---

(١) أي سورة الفاتحة.

العلاج الثاني

مراجعة الطبيب المختص..

وذلك لأن الإنسان مطالب بالسؤال عما يجهله من القضايا التي تهمه، وحيث أن المرض يهم الإنسان ويعنيه ؛ فلابد له إذا من سؤال ذوي الخبرة والاختصاص، وهم الأطباء المختصين.

ويجب أن نحذر من مسألة معينة، هي مسألة الاعتماد على النفس في تشخيص المرض أو الدواء أو الأسباب ؛ لأن هذه المسألة هي من اختصاص الطبيب وحده، الذي يستطيع - بحسب دراسته ومعرفته التجريبية – أن يحدد ماهية المرض، وأسباب المرض، وطريقة المعالجة ...

وأما نحن، فلا نستطيع معرفة ذلك، حتى بالقياس على حالات أخرى ؛ لأن القياس يحتاج إلى مقدمات

ومعلومـات أوليـة كـثيرة، لا توجـد إلا عنـد الطبيـب المختص [1] ...

إن عارضـاً واحـداً قـد يُـصيب عـدة أشـخاص ؛ ولكـن الأسـباب قـد تختلـف ؛ وبالتـالي فـإن تـشخيص المرض يختلف، والعلاج أيضاً سوف يختلف.

فإن (وجع الرأس) واحـد ؛ ولكـن سـببه يختلـف بين الناس. فهناك من يؤلمه رأسه بسبب التعب ؛ لذلك يوصيه الطبيب بالراحة ...

وهناك من يؤلمه رأسه بسبب التفكيـر أو الضيـق؛ لذلك يوصيه الطبيب باستعمال حبة الباراسيتـول مثلاً أو غيرها ...

---

(١) وهذه الحالة تنطبق على المهندس والنجار واللغوي وغيرهـم من أصحاب المهن والمعلومات ...
فإن الإنسان الذي يريد أن يعرف معنى كلمة معينـة ؛ فإنه يسأل اللغوي الذي يعلم بقواميس اللغة ويضع المعاني.
وهكذا بالنسبة لباقي الاختصاصات.

وهناك من يؤلمه رأسه بسبب (داء الشقيقة) ؛ لذلك يوصيه الطبيب باستعمال عقاقير مناسبة لهذا الداء ...

وهكذا فإن العارض واحد، ولكن الأسباب مختلفة ؛ والعلاجات مختلفة أيضاً.

وهكذا يتوضح لنا أن الطبيب المختص هو المرجع الأساسي في حل هذه المشاكل.

والخلاصة: أننا إذا أردنا معرفة المعنى للفظ معين نسأل اختصاصي اللغة ؛ وإذا أردنا معرفة حساب معين نسأل اختصاصي الرياضيات ؛ وإذا أردنا معرفة العلاج المناسب لأمراضنا العضوية أو النفسية نسأل اختصاصي تلك الأمراض ؛ فنراجع طبيب الباطنية إذا كنا نشكوها، ونراجع طبيب الأنف إذا كنا نشكو من ألم فيه، ونراجع الطبيب النفساني إذا كنا نشكو من عدم الارتياح النفسي.

علماً أننا نطمئن لجواب كل واحد من هؤلاء ما دام في مجال اختصاصه.

بقيت ملاحظة واحدة، وهي: أنه من الأفضل لنا في قضايانا الروحية والنفسية، أن لا نعتمد على أنفسنا فقط ؛ بل علينا أن نسأل من نثق به، للاستفادة من رأيه ونظرته. لأنه من الممكن جداً، أننا نغفل عن أشياء كثيرة، توجد فينا، ولا نراها نحن، بل يراها الآخرون ...

أو على العكس من ذلك، إذ قد نتصور - نحن - أنه توجد فينا أشياء معينة ؛ ولكن الآخرون لايشاهدونها ولا يعتقدون بها ...

لذلك ورد أن ﴿ المؤمن مرآة المؤمن ﴾.

وفوق هذا كله، تبقى الكلمة الأولى والأخيرة هي للطبيب المختص وحده ، إذا كان الشخص مريضاً فعلاً..

العلاج الثالث

الالتزام الدقيق بوصفة الطبيب ...

وذلك لأن عدم الالتزام يعني فقدان الفائدة، وفساد المصلحة.

وكما إنّ الشخص المصاب بمـرض عضوي، لا ينتفع أحياناً من وصفة طبيب معين ؛ فيراجع غيره ؛ كذلك المريض بمرض نفسي قد لا ينتفع من وصفة طبيب معين ؛ فيراجع غيره ...

وهكذا اعتماداً على مبدأ التفاؤل وعدم اليأس.

لقد أثبت العلم الحديث والمنطق السليم، أنه لا يأس مع الحياة.. إذ إننا نكتشف في كل يوم شيئاً جديداً لم نلاحظه من قبل، ونتعرف في كل يوم على شيء جديد لم نكن نعرفه من قبل..

وإن هذه الحقيقة المبدأية تجعلنا نأمل دائماً أن نعيش حياة أحسن، ونتطلع دائماً إلى أن نصبح في حالة

أفضل، ونتمنى دائماً أن يكون مستقبلنا أحسن وأفضل من ماضينا وحاضرنا..

ولذلك قالوا: لولا الأمل لهلك الناس.

العلاج الرابع

الصبـــــر..

يجب أن لا يجزع المريض من طول المرض أو شدته ؛ لأن الجزع لا يؤدي إلى أي نتيجة ؛ لكن عليه أن يصبر ؛ لأن الصبر مفتاح الفرج.

وقد سمعت قبل قليل قول الإمام علي عليه السلام بما معناه: أن المصيبة تمر على الإنسان ؛ فإذا صبر مرّت عليه وهو مأجور ؛ وإذا جزع مرّت عليه وهو غير مأجور.

وهكذا فنحن ملزمون بالصبر ؛ لأن هذه الدنيا بما فيها ليست سوى اختبار وممر سريع يؤدي بنا إلى

الآخرة ؛ فلابد – إذاً – من أن نصبر على ما يجري فيها؛ لأن الصبر جواز السفر إلى نعيم الآخرة.

وحيث أن (في التأني السلامة، وفي العجلة الندامة) ، وحيث أن التأني هو صورة للصبر، والعجلة صورة من صور الجزع وعدم الصبر..

لذلك فإن الصبر يضمن لنا السلامة، ويقينا من الحسرة والندامة.

وقد قال الشاعر :

إذا ضاقت بك الدنيا   تفكّر في ألم نشرح
تجد يسرين بعد العسر   إن فكّرته تربح

العلاج الخامس

عدم الاهتمام بالمرض أو بالمشاكل، وتناسي ذلك كله..

حيث أثبتت البحوث العلمية الحديثة أن تناسي المرض والانشغال عنه، أو إقناع النفس بالشفاء، سبب أكيد وحقيقي للشفاء الفعلي من المرض.

فإذا شعر الإنسان بمرض معين (عضوي أو نفسي) ؛ عليه أن يتناسى هذا الشعور ؛ وعليه أن يقنع نفسه بأنه غير مريض، بل إنه معافى وصحيح..

وفي البداية سوف لا يجد المريض فائدة واضحة من هذا الأسلوب، وسيقول أنه إقناع مزيف وخادع..

ولكن الواقع يقول: أن الصبر ومرور الوقت سوف يوضحان فائدة هذا الأسلوب ؛ حينما يجد المريض نفسه بعد مدة من الزمن معافى فعلاً، وأنه غير مريض. أن الكثير من الآلام التي نحسها هي أوهام،

نصنعها نحن بأنفسنا نتيجة الخوف الشديد وضعف الإرادة.

وهذان دليلان على ذلك :

الأول : إن البعض منا يذوب خوفاً، وترتعد أوصاله رهبة ؛ بمجرد أن يعلم أن المضمد سوف يزرقه إبرة ؛ في حين أن علم البايولوجيا يقول أن عملية زرق الإبرة لا تؤلم.. كذلك نشاهد الكثير من الناس لا يخافون من هذه العملية، بل، ولا يحس البعض بها أصلاً..

فهذا الألم الذي يشعر به البعض عند زرق الإبرة، ليس سوى وهم صنعه هو، بسبب خوفه الشديد وضعف إرادته.

الثاني: هناك الكثير ممن لا تؤلمه الجراح كما تؤلمنا، ولا يرميه المرض في الفراش كما يرمينا، وهؤلاء

هم الشجعان الذين يمتازون بقوة الإرادة أو قوة الأيمان.

لقد جُرح الإمام الحسين بن علي عليه السلام في معركة كربلاء ؛ حتى صار جسده كالقنفذ من كثرة السهام التي دخلت فيه، واغتسل الحسين عليه السلام بدمائه الطاهرة من رأسه المفدى حتى أخمص قدميه من كثرة الضرب بالسيوف والطعن بالرماح..

غير أن الحسين عليه السلام لم يتألم ولم يعبأ بالجراح ؛ حتى ضعف بدنه وفارقت روحه الحياة (١).

---

(١) وهذه نتيجة طبيعية لمن يفقد جميع دمه ؛ فإن تكوين الإنسان البايولوجي أو العضوي يجعل الموت نتيجة طبيعية لعملية فقدان جميع ما في الجسم من دم.

وهكذا أعطانا هذا الإمام (الذي هو إنسان مثلنا) درساً واضحاً في قوة الأيمان وصلابة العقيدة، وفي قوة الإرادة والشجاعة..

وأعطانا هذا الشهيد الطاهر مثالاً علمياً يؤكد لنا أن الإنسان يستطيع بإرادته وشجاعته أن يسيطر على حواسه ؛ ويجعلها لا تتألم من أشياء كثيرة ، نتألم نحن منها، بل ومن أقل منها..

والخلاصــــــة: أن الإنسان يهلك لولا النسيان ؛ فإن نسيان المشاكل والهموم، بل وحتى تناسيها أو التشاغل عنها ؛ يجعل المرء يبدأ صفحة جديدة بيضاء ليس فيها ما يقلق، وليس فيها ما يؤلم ، ولذلك قالوا أن النسيان (نعمة) من عند الله تعالى.

وإذا شعر الإنسان بمرض معين (عضوي أو نفسي) ؛ عليه أن يتناسى هذا الشعور، وعليه – أيضاً –

أن يقنـع نفـسه بأنـه شـخص معـافى وصـحيح وغـير مريض.

وهذا الأسلوب مجرب وناجح، ويستخدمه اليوم أطباء كثيرون في معالجة أمراض عديدة.

العلاج السادس

البرود وعدم المبالاة..

وذلـك بـأن يعـوِّد الـشخص نفـسه علـى الـبرود واللامبالاة. وإنما يتم ذلك بأن يتشاغل الإنسان عن كل فكـرة سـلبية تأتيـه، وأن يبعـد نفـسه عـن أي تحليـل تشاؤمي، قد يخطر على باله..

وهكـذا يقابـل الاحتمـالات الـتي تخوفـه بـالبرود والشجاعة ؛ ويرد على التحليلات التشاؤمية بالتشاغل وعدم المبالاة.

ومـع أن الأمـر صـعب في البدايـة، ولكـن تطبيقـه سيكون سهلاً عند الإصرار وتعويد النفس عليه.

لقد كان لي صديق، يشكو من القلق الشديد في قضايا الوسوسة ؛ فقلت له :

إذا حدثتك نفسك بأن رجلك قد تنجست، فقل بكل برود: (وإن) . فإذا حدثتك نفسك بأنك إن لم تطهرها سوف تكون صلاتك باطلة، فقل بكل برود (حتى، ولو) . وإذا حدثتك نفسك بأن عملك هذا حرام.فقل وأنت غير مكترث ولا مبالٍ: (الله أرحم بعباده من أنفسهم، وقدجعل الله تعالى الحرج حداً نتوقف به عن الإفراط) .

يقول أحد العلماء المقدسين: أن قول الله تعالى :

﴿ مَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ ﴾

يعني أن الإنسان إذا فعل شيئاً معيناً، وأتمه حسب القواعد الشرعية المعروفة ببساطتها ؛ فهذا هو المطلوب.

أما أن يزيد أو يعيد أو يكرر ؛ فإن هذا سوف يؤدي بالتأكيد إلى الضيق والأحتصار والحرج ؛ وهنا

يجب علينا شرعاً أن نتوقف عند هذا الحد دون زيادة ودون إعادة.

مثال ذلك: أننا إذا طهرنا يدنا من نجاسة معينة، ثم شككنا هل أن التطهير كان كافياً أم لا ؛ وشعرنا في هذه اللحظة بالحرج والضيق.. فإن الحكم الشرعي بالنسبة لنا هو أن يدنا طاهرة تماماً، ولا نحتاج إلى تطهير أخر.

وقد ورد في الحديث عن الإمام(ع): (لاتعوّدوا الخبيث من أنفسكم نقض الصلاة فإن الشيطان خبيث معتاد لما عوّد،فليمض أحدكم ولايكثرن نقض الصلاة ،فإنه إذا فعل ذلك مرات لم يعد إليه الشك).

و ورد عن عبد الله بن سنان قال: ذكرتُ لأبي عبد الله (ع): رجلاً مبتلى بالوضوء والصلاة، وقلت: هو رجل عاقل فقال ابو عبد الله (ع): واي عقل له وهو يطيع الشيطان.

فقلت له: وكيف يطيع الشيطان ؟ فقال: سَله، هذا الذي يأتيك من أي شيء هو، فانه يقول لك: من عمل الشيطان).

عموماً: لقد أصبح صديقي (الوسواسي) مرتاحاً جداً حين اعتمد على أسلوب البرود واللامبالاة ؛ وهو الآن يحبني جداً ويحترمني لتلك الملاحظة(1) التي علمته بها، وإن كنت أنا قد تعلمتها من غيري، واستفدت منها كثيراً والحمد لله ربِّ العالمين.

بقي أن نشير إلى نقطة مهمة ، قد تخطر على بال القارئ الكريم، وهي: أن البعض قد يقول أن للدين والتدين علاقة ما بمرض الوسواس.

---

(1) هذه الملاحظة هي قاعدة أصولية مهمة ومشهورة ؛ تسمى قاعدة (نفي الحرج) . حتى في مسألة (الخوف من الله) فإنه لابد من مراعاة هذه القاعدة ؛ إذ يصبح الخوف مذموماً إذا أدى بالإنسان إلى الضجر والكسل واليأس.
أما الخوف المحمود فهو الذي يقدم الإنسان، و يسعده، ويرزقه راحة الدنيا والآخرة.

على أن هذا القول باطل وغير صحيح ؛ لأن مرض الوسواس هو مرض نفسي بحت، موجود في كل أنحاء العالم ويعاني منه في كل بلد عدد كبير من الأشخاص، غير أن كل شخص يتوجه وسواسه إلى مجال معين، فهناك من يوسوس في النظافة، وهناك من يوسوس في القضايا الشرعية.

ففي فرنسا صدر حديثاً كتاب عنوانه (الصبي الذي لم يتوقف عن الاغتسال) تأليف: جوديت رابوبورت، التي تقول: (أن معظم الناس يعانون من حالات وسواس خفيفة مثل مراجعة إغلاق الباب أو إطفاء الطباخ أكثر من مرة قبل مغادرة المنزل. ولكن هذا الوسواس يتحول إلى حالة مرضية عندما يعيق صاحبه عن ممارسة حياته بشكل طبيعي) .

ثم تذكر حالات عديدة جداً للتردد، مثل: النزوع المُلِح نحو النظام، أو التدقيق وأكثره في الاغتسال، ثم

الخوف من المرض، والخوف من إصابة الآخرين بالأذى.

وإن عدد المصابين في الولايات المتحدة فقط يتراوح بين (٣ – ٧) مليون [1].

العلاج السابع

إراحة النفس والذهن..

وذلك بالابتعاد عن التفكير التشاؤمي.

فمثلاً إذا خطرت للإنسان فكرة معينة، مثل أن فلان إذا سافر هذا اليوم سوف يُصاب بمكروه ؛ أن هذا الاحتمال التشاؤمي قد يسيطر على الشخص المصاب بمرض (القلق النفسي) ؛ وقد يستسلم هذا الشخص لهذه الفكرة ؛ فيحاول منع (فلان) من السفر.

---

(١) جريدة (الثورة)– ص ١٤ ٢٢/ ٤/ ١٩٨٩م (بتصرف) .

ولكن هذا الفعل خطأ جسيم ؛ لأنه سوف يؤدي إلى ترسيخ المرض أو زيادته.

والصحيح هنا، هو أن يجبر الإنسان نفسه على عدم منع المسافر مهما كان محبوباً أو مهماً لديه ؛ ولابد له أن يقاوم ميوله النفسية مقاومة شديدة ؛ لأنه بهذه المقاومة سوف يقضي على المرض ؛ ويرتاح ويتخلص من أسر هذا القلق المزعج.

وعندما يسافر ذلك الشخص المحبوب ؛ فعلى الإنسان المصاب بمرض القلق أن يترك التفكير والقلق والانتظار، بل عليه أن يكون بارداً غير مبالٍ، حتى ولو امتلأت أفكاره بالتشاؤم، والاحتمالات المزعجة ؛ لأنه – بالتأكيد – يعلم أن هذا القلق وهذا التشاؤم مرض ليس له واقع ولا اعتبار.

إن القضاء لا يُرد، وهو سنة جارية، لا يرُدها قلق، ولا تمنعها مبالاة، ولا يوقفها حرص.

بل القلق والمبالاة الشديدة يؤديان فقط إلى سوء الصحة والمرض.

وقد ورد في الأحاديث عن المعصومين (ع) الحث على الرضا والتسليم لأمر الله تعالى ، واليقين وحسن الظن به عزوجل ، وفي الحديث أنه (لايجد عبدٌ طعم الإيمان حتى يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه ، وأن ماأخطأه لم يكن ليصيبه) .

ولكي نتخلص من حالة (التفكير في الاحتمالات التشاؤمية) ؛ يمكننا استخدام أي أسلوب من الأساليب التالية :

أ - اللامبالاة..

ولو بأن نضحك على أنفسنا ، فلابد أن نقول لأنفسنا مثلاً (لا أبالي مهما حدث) ، أو (إن شاء الله لا يوجد ضرر) . ونظل هكذا ؛ حتى لو لم نقتنع.. نجبر

أنفسنا على الاقتناع ؛ حيث إن ذلك هو علاج ودواء لابد من الالتزام به.

ب - الانشغال..

أي أن نشغل أنفسنا بشيء معين كاللهو أو العمل، وإن كان الأفضل لنا هو أن نشغل أنفسنا بأشياء مفيدة ونافعة ؛ كالعبادة أو القراءة أو نحو ذلك..

إن على الشخص القلق أن يفرض هذين الأسلوبين على نفسه، حتى ولو بالقوة ؛ لأنهما يؤديان إلى زوال المرض.

وهناك ملاحظة مهمة جداً، هي: أن الإنسان عندما يشعر بعدم راحته النفسية ؛ عليه :

أولاً : أن يلتزم بالهدوء، ولا يرتبك، ولا يفقد السيطرة على أعصابه، بل عليه أن يحافظ على وعيه وإرادته.

ثانياً : أن يراجع الطبيب المختص ؛ لكي يعرف حالته ونوع مرضه ، اذا كان مريضاً فعلاً.

فإذا عرف هذا الشخص مرضه ؛ سوف يساعده ذلك كثيراً في عملية العلاج.

مثال ذلك :

إذا عرف المريض أن مرضه هو القلق النفسي ؛ فإن ذلك سوف يفيده على النحو التالي :

حين تدور في نفسه احتمالات تشاؤمية أو قلق معين ؛ يتخلص منها فوراً ؛ لأنه يعلم بالتأكيد أن هذا القلق وهذا التفكير ليسا حالة طبيعية ، وإنما هي أوهام نفسية تراوده بسبب هذا المرض.

أي أن هذا القلق غير واقعي وغير صحيح ؛ وبالتالي فهو غير مؤثر، وليس له أي أهمية ولا أي ضرورة ولا أي سبب (منطقي أو شرعي) ؛ وعلى هذا الأساس لابد من ترك هذا القلق الذي ليس سوى أوهاماً نفسية سببها المرض.

لقد ذكرنا في بداية هذا البحث، أن (الخوف) [1] هو وهم من الأوهام، وأعطينا على ذلك مثالاً هو الخوف من السير في الشارع ليلاً.

وحيث ان الخوف وهم.. وليس حقيقة بايولوجية.

وحيث أن الإنسان المريض يعلم بمرضه، ويعلم أن حالته غير طبيعية وغير عادية، ولابد من علاجها وإزالتها.

وحيث أن التفكيرات التشاؤمية لا تفيد وليست لها أي ضرورة ولا أي أهمية [2]..

---

(١) الخوف هنا بمعنى (الجبن) أو (الخوف المذموم) .

(٢) إن حالة القلق والاحتمالات المحزنة (التشاؤمية) ؛ ليست سوى وهم باطل وغير واقعي ؛ لأن الدخول فيها هو دخول في (حلقة مفرغة) كما يقول بييرداكو. فكلما وجدنا جواباً لسؤال معين، يأتينا سؤال جديد.. وهكذا دون فائدة.

إن المنطق العلمي يرفض الدخول في هذه الدوامة رفضاً قاطعاً وكلياً.

لذلك.. لابد للشخص القلق من الشجاعة، ولابد له من التحدي بعزمٍ وتصميم ؛ وإنما يكون هذا التحدي بإحدى ثلاث طرق هي :

الأول – اللامبالاة.
الثاني – الانشغال والتناسي.
الثالث – المعاكسة [1]

---

(١) مثال عن المعاكسة: إذا تنجست اليد وطهرناها حسب القواعد الشرعية ؛ ثم أصبح لدينا شك في عدم كفاية التطهير ؛ وكانت النفس تميل إلى إعادة التطهير. فعلينا أن نعاكس هذا الشك، ونعتبر أن اليد طاهرة ولا تحتاج إلى تطهير آخر.

إن الخائف أو القلِق يموت يومياً عدة مرات بدون سبب وبدون أي داعي عقلائي ، ولو حسب مقدار الجهد والألم الذي بذله في تلك الفترة ، لعلم خسارته ، وعرف قلة وعيه ، مع أنه بالنتيجة لم يحصل له أي ضرر مما كان يخافه أو يقلق منه، والأيام التي مرت عليه دليل على عدم صحة توهماته ومخاوفه..

والقلق والخوف والرهبة إنما هي أمراض أوتأثرات أو إنفعالات كيميائية ، أو فيزيائية ، أو نفسية ، أو صور مخزونة في الذاكرة ، أو أفكار ومخاوف مسبقة..

والناس الذين ليس لديهم هذه الأشياء تجدهم مرتاحين ويمارسون حياتهم بصورة إعتيادية في كل الظروف ، بل إن بعضهم (وهم كثير) يستهزؤون بمثل هذه الأشياء، وقد يتحدونها ، من دون أن يصيبهم أدنى ضرر أو خطر..

٨ – العلاج الثامن

قـــــوة الإرادة.

إن طاقات الإنسان كبيرة جداً ؛ إلى درجة قد لا نستطيع إدراكها ؛ وقد قال الله تعالى:

﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنسَانَ فِي أَحْسنِ تَقْوِيمٍ ﴾

إن كثيراً من الأشخاص جرحوا في المعارك ؛ وكانت دماؤهم تسيل بشدة ؛ ولكنهم لم يخافوا ولم يرتبكوا ولم يضعفوا، بل تحملوا جراحاتهم بقوة الإرادة ؛ وبالروح الشجاعة، والمعنويات العالية.

إن قوة الإرادة تصنع المعجزات ؛ لأن الإنسان نفسه هو يصنع المعجزات، يقول الله عز وجل في الحديث القدسي:

(عبدي أطعني، تكن مثلي، تقل للشيء كن فيكون) .

ولهذا نجد أن الأنبياء والأئمة عليهم السلام كانوا أسعـد النـاس ؛ وذلـك لأنهـم – في حيـاتهم كلـها – لم يجزعوا ولم يضعفوا..

وهذا دليل على أنهم عليه السلام كانوا مطمئنين داخلياً ؛ بسبب إرادتهم القوية التي يتغلبـون بهـا علـى أشد المصاعب والهموم..

علماً أن امتحانات الأنبياء ومصائبهم كانت أعظم بكثير مما نعانيه نحن البسطاء.

إن الاطمئنان الداخلي هـو سـبب أكيـد للـسعادة الحقيقية ؛ ودرع حصين ضد جميع الأمراض النفسية.

إننـا – بالتأكيـد – نـشاهد أشخاصـاً كـثيرين لا يخـافون، ولا يرهبـون الليـل، ولا يخـافون الحيوانـات المتوحشة ؛ ولا يرهبون حتى الموت..

هؤلاء الأشخاص الذين نقول عنهم: أنهم أبطال وشجعان. ونتمنى – من كل قلوبنا – أن نكون مثلهم، ونقول دائماً: هنيئاً لهم..

هـؤلاء الأشـخاص لا يختلفـون عنـا في شـيء ، ولا يمتازون عنا بأعضاء إضافية ؛ فهم بشر ونحن بشر ؛ وهم يتكونون من نفس الأعضاء التي نتكون منها..

غاية ما هنالك أنهم يمتلكون إرادة قوية يواجهون بها الحياة، ويمتلكون تصميماً شديداً يثبتون به أنفسهم وقلوبهم.

إن حبيب بن مظاهر الأسدي (رحمه الله) وهـو من أنصار الإمام الحسين بن علي عليه السلام كان شخصاً عادياً وبسيطاً مثلنا تماماً ؛ لكنه كان يضحك مستبشراً في يوم كربلاء، مع أنه كان في وضع لا يُحسد عليه ؛ حيث الجوع والعطش، وحيث المعركة والعدو، وحيث الدماء والموت..

لماذا يا ترى ؟

الجواب: لأن حبيباً (رحمه الله) كان يمتلك إرادة قوية يستطيع بها أن يتغلب على جميع المخاوف

والأحاسيس المزعجة والمؤلمة ؛ فقد استطاع أن يتغلب على الأحاسيس العضوية (كالجوع والعطش) ، واستطاع أيضاً أن يتغلب على الأحاسيس النفسية (كالخوف من القتل) ..

تغلب على كل هذه الأشياء ؛ لأنه أراد ذلك.

لقد أراد (حبيب) ذلك كله، فصمّم ونفذ ما يريد؛ دون أن يتراجع، ودون أن يتهاون..

وهذا هو معنى الإرادة.

ولعل من المناسب ذكره الآن، هو أن امرأة عظيمة قدّمت لنا الكثير من صور البطولة والصبر، وأعطتنا دروساً قوية في صلابة الأيمان وقوة الإرادة..

هذه المرأة هي الحوراء زينب بنت علي عليهما السلام التي تحملت مآسي كربلاء، ونظرت بعينها مصرع أولادها وإخوانها وأقربائها، الواحد بعد الآخر،

وفي ساعة واحدة.. ولم تجزع ولم تمرض، ولم يسلبها كل ذلك إرادتها أو أيمانها أو اطمئنانها أو ثباتها.

وهكذا فإن (قوة الإرادة) هي أهم وسيلة للشفاء من مرض القلق ومن أي مرض آخر.

وليقل الواحد منا بعزم وإيمان :

فليحصل ما يحصل.. وليكن ما يكن

قل لن يصيبنا الا ما كتب الله لنا..

حسبنا الله ونعم الوكيل..

فالله خير حافظا وهو أرحم الراحمين..

ولاتخف ولاتقلق من خطر لم يحصل أصلاً

ولعله لن يحصل أصلاً بإذن الله تعالى..

فإذا حصل - لاسمح الله- فلاتجزع ولاترتبك عندئذ، وإنما قل(بسم الله الرحمن الرحيم) و(حسبنا الله ونعم الوكيل) وتعامل معه كأي خطر آخر.. والله المدبر والمعين.

لقد كان أحدهم – وهو صديق قريب جداً مني – يعاني مرضاً نفسياً خطيراً جداً ومؤلماً. وقد كان يقول لنفسه:

إنه من المستحيل أن يزول عني هذا المرض ؛ وسوف أظل حياتي كلها أسيراً بين يدي هذه المرض اللعين.

كان صديقي ينظر إلى مرضه ويتصوره جبلاً شاهقاً لا يستطيع أن يعبره مهما أوتي من قوة.

وشاء الله عز وجل إن يفتح لي هذا العزيز قلبه ويحكي لي مشاكله كلها.

فتألمت كثيراً لما أصابه، وعاهدته إن أبذل ما في وسعي لمساعدته ؛ وفعلاً أخذت أبحث في القرآن الكريم، وفي الأدعية، وفي كتب الأخلاق، وفي كتب علمية كثيرة..

أدركت بعد ذلك حقيقة مهمة ؛ فسارعت إلى صديقي لأخبره بها، وأستقبلها مني بقلب متفتح،

ورغبة صادقة ؛ وأخذ يعمل بها ويتعود عليها ؛ حتى جاءني بعد مدة مستبشراً مسروراً ليبشرني بالفرج ؛ وليقول لي أن مشكلته قد انتهت، وأن مرضه قد زال ؛ وأن الجبل الذي كان يتصوره شاهقاً ؛ لم يكن سوى حاجز رقيق تهدم من ضربةٍ واحدة.

كانت الحقيقة التي أدركتها، هي: أن أي مرض مهما كان ؛ لابد إن يزول من الإنسان بشروط أربعة هي:

أولاً – الانتباه والوعي..

وذلك لأن الانتباه هو أول وسائل المعرفة ؛ والإنسان المنتبه يتعلم أكثر وأسرع من الغافل.

فقد تمر الحادثة الواحدة على شخصين، يراها الأول لأنه كان منتبهاً ؛ ولا يراها الثاني لأنه كان غافلاً.

إن الإنسان الواعي – إذا أصيب بمرض نفسي – لا يهتم له ولا يتأثر به ؛ وإذا صور المرض له أوهاماً، أو

احتمالات تشاؤمية، أو سبب له قلقاً ؛ لا يهتم بـه، ولا يبالي به ؛ لأنه يعلم أن هذه مجرد أوهام، ليس لها واقع ولا حقيقـة ؛ وهو يعلم – أيضاً – أنه لو لم يكن مريضاً لما خطرت تلك الأفكار المزعجة على باله.

ولـذلك فالإنـسان الـواعي يـرفض الاستـسلام للقلق والتشاؤم، ويرفض الدخول في دوامـة (الحلقـة المفرغة) .

أن الأمراض النفسية تصيب غالبية النـاس ؛ لأن الإنسان مكـون جسد ونفـس ؛ فكمـا يتمـرض الجسد بأمراض عضوية، تتمرض النفس بأمراض معنوية.

لكن الإنسان الواعي – إذا أصيب بمرض نفسي – فإنه لا يتأثر بهذا المرض، كمـا إنـه يـستطيع بـسهولة أن يتخلص منه، وأن يقضي عليه.

ثانياً – التصميم والشجاعة في تحدي المرض ومعاكسته.

وهنا لا نحتاج ان نتحدث عن قابليات الإنسان وطاقاته الموجودة فيه خفية وعلانية ؛ لأن مثل هذا الحديث معروف ومفهوم جداً.

وقد ورد في الروايات أن المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف ، وأن المؤمن أصلب من الجبل.

ثالثاً – الثبات وعدم التساهل، وعدم التراجع نهائياً.

إذ كلما ثبت الإنسان ولم يتساهل مع المرض ؛ كلما تقدم خطوة إلى الأمام، وزال عنه بعض المرض.

وكلما تراجع الإنسان وتساهل مع المرض، كلما زاد عليه المرض .

رابعاً – قوة الإرادة، والثقة بأن الإنسان قادر على صنع المعجزات، وقادر على التخلص من الأمراض مهما كانت.

وقد أثبت العالم الحديث ذلك حيث يرى أن (الخواص المخية العليا للعقل والوعي هي التي تملك زمام الأمر، فهي تكتنف التفاصيل الفيزيائية / الكيميائية وتحملها وتهيمن عليها، وهي التي تحدد الحركات وتتحكم نزولياً بحركة النبضات العصبية) [1].

ولست أبالغ إذا قلت أن هناك من يستطيع بقوة إرادته أن يفصل الألم، فلا يحس به، أو يقلل منه على الأقل ؛ فان هذا أمر مجرب عملياً. وبالتالي فهو دليل على أهمية الإرادة في التغلب على مشاكلنا الصحية، بل وعلى جميع مشاكلنا العامة والخاصة.

وطبيعي جداً أن هناك ما هو أهم من هذه الشروط الأربعة ؛ ألا وهو التوكل على الله عز وجل..

---

(١) العلم في منظوره الجديد – ص ٤١ – ٤٢.

يقول الشاعر وهو يشكو همه إلى الخالق تعالى:

جراحـــات وآهـــات بقلـــبي
تمزقـــه فينـــزف كـــل حـــين
وعيني من دموع الحزن جفت
مآقيهـــا ولم تخمـــد شـــجوني
وكم سمعت ليالي بكائي
وكـم سـترت عويـل فتـى حـزين
ومازالـــت حـــشاي تـــئن ســـراً
ولم يعلـــم ســـوى رب أنـــيني
فيارب الوجود حملت جرحي
وآهـــاتي ودمعـــي في عيـــوني
إليـــك فأنـــت حـــسبي يـــاإلهي
ففـــرج كـــربتي وارحـــم ســـكوني

الخلاصة العامة

١- أن المرض النفسي عارض ثقيل، وزائر مزعج ؛ لذلك لابد من طرده بدون حياء، وبدون مجاملة.

٢- إن المرض (القلق النفسي) مرض طبيعي جداً، مثل باقي الأمراض العضوية، وإن غالبية الناس مصابون بأمراض نفسية ؛ ولكنهم يتفاوتون في درجة التحمل والتأثر.

٣- هناك أسباب لظهور القلق النفسي ؛ لابد من التخلص منها.

٤- إن العارض النفسي قد يكون متشابهاً، ولكن الأسباب التي أدّت إليه مختلفة ؛ والعلاجات – أيضاً – سوف تكون مختلفة.

٥- إن أكثر الناس تتمرض ولكن يجب إن لا تتأثر بالمرض أي أن المرض قد يكون حالة طبيعية، ولكن يجب أن لا يؤثر علينا.

فالمرض العضوي قد يخاف منه البعض ويتصنع الألم ويفتعله ويعصر نفسه ويرتبك، مع أنه – أي المرض- لا يستحق ذلك.

كذلك الحال مع المرض النفسي ؛ إذ يجب على المصاب أن يلتزم الهدوء، ويحافظ على وعيه ؛ دون أي ارتباك أو انفعال أو عصبية.

٦- إن علاج الكآبة يعتمد أساساً على علاج القلق النفسي.

أي أن شفاء الإنسان من الكآبة يعتمد أولاً على شفائه من مرض القلق النفسي.

٧- هناك نوعان من العلاج.

الأول – علاج المرض بالاعتماد على الله تعالى، وبالاعتماد على طاقات الإنسان المعنوية كالصبر وقوة الإرادة والهدوء وغيرها.

الثاني – علاج المرض بالحبوب الكيمياوية، وهذا هو العلاج العضوي ، وهو العلاج

بالمهدئات التي يسميها الأطباء (أقراص السعادة) وهي ذات تأثير عضوي مريح ومهدئ ؛ يستخدمها الأطباء لكي لا يعطوا المريض مجالاً للقلق.

ولكن يجب أن لا تستعمل المهدئات إلا عند الضرورة وبأشراف الطبيب المختص مباشرة ؛ وذلك لأن لها تأثيرات جانبية قد تكون سلبية.

٨- إن علاج المرض بالاعتماد على النفس (أي على طاقات الإنسان المعنوية كالإرادة والدعاء ونحو ذلك) مفيد جداً، وله نتائج سريعة ومذهلة ؛ بحيث يتعجب (المريض) من سرعة الشفاء وتمامه [١].

٩- إن أي مرض نفسي مهما كان، لابد أن يزول من الإنسان زوالاً تاماً وسريعاً ؛ بشروط أربعة هي :

---

(١) راجع كتاب (الإنسان ذلك المجهول) تأليف الدكتور الكسيس كارل.

أ – الانتباه والوعي.

ب- التصميم والشجاعة أثناء تحدي المرض ومعاكسته.

حـ – الثبات وعدم التهاون.

د – قوة الإرادة.

١٠- إن أي مرض (عضوي أو نفسي) هو قابل للشفاء تماماً.. والحمد لله ربِّ العالمين.

النجف الأشرف – حيدر اليعقوبي

١٤١٢ هجرية ١٩٩٢ ميلادية